VISIT…

Упражнения на кольцах

Н. Г. Сучилин,
А. Ф. Радионенко

ОТ АВТОРОВ

Кольца — это единственный гимнастический снаряд, упражняясь на котором гимнаст взаимодействует с опорой через дополнительное подвижное звено. Каждый элемент этого звена может относительно свободно перемещаться в пространстве.

Статистика показывает, что современные абсолютные чемпионы мира и олимпийских игр, как правило, становятся победителями и в упражнениях на кольцах (М. Воронин, С. Като, Н. Андрианов, А. Дитятин, А. Билозерчев, Ю. Королев (дважды). И видимо, это не случайно, ибо именно кольца создают наиболее широкие возможности для развития и демонстрации таких качеств, как сила и ловкость, смелость и красота.

Техника выполнения упражнений на кольцах, основанная на общих биомеханических закономерностях, во многом сходна с техникой аналогичных движений на брусьях и перекладине. Однако в отличие от них общий центр тяжести тела гимнаста (о.ц.т.) на кольцах совершает не вращательные движения вокруг фиксированной опоры, а лишь возвратно-поступательные перемещения вдоль вертикали, проходящей через ось подвеса колец. При выполнении больших махов направление движения о.ц.т. в нижней точке резко изменяется на противоположное, в результате чего происходит скачкообразное увеличение нагрузки ударного типа на двигательный аппарат. Эта особенность является типичной для колец.

Подготовка высококвалифицированных гимнастов на современном уровне немыслима без применения передовых методов обучения, без постоянного совершенствования техники и развития специальных качеств. При этом следует помнить, что техника постоянно развивается и видоизменяется. Причина периодического пересмотра критериев оптимальной техники кроется в двойственности оценки технических действий гимнаста на стыке рационального и эмоционально-эстетического начал. А поскольку критерий прекрасного относителен, то и постоянно действующего абсолютного понятия совершенной техники, раз и навсегда определенной, видимо, быть не может. К тому же и понятие рационального не является, строго говоря, абсолютным. По мере накопления знаний о природе и биомеханической структуре технических действий и в соответствии с изменением основных тенденций развития гимнастики изменяется и понятие о рациональном. Таким образом, техника может быть более или менее совершенной в сравнении с чем-то.

Оптимизация подготовки гимнастов на кольцах (и других снарядах) прежде всего состоит в повышении скорости, качества и надежности освоения упражнений, сложность которых непрерывно прогрессирует. Это требует постоянного совершенствования системы управления учебно-тренировочной деятельностью гимнастов. А для того чтобы умело и успешно управлять ею, необходимо иметь четкие представления об оптимальной на данном этапе технике, знать передовые методы ее освоения и перспективы развития упражнений.

Постоянный прогресс в технике упражнений на кольцах привел к пересмотру практически всех маховых подъемов и спадов, которые ныне в абсолютном большинстве выполняются прямыми руками.

Соответственно требуется и дальнейшее совершенствование методики обучения этим махам.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ

Упражнения, выполняемые на кольцах, делятся на две основные группы. Это силовые упражнения и маховые.

Силовые упражнения, в свою очередь, подразделяются на статические и динамические.

Статические упражнения связаны с фиксацией в пространстве строго определенных поз и удержанием их не менее 2 с. Они используются в комбинациях гимнастов любой квалификации. Статические упражнения имеют различную форму и трудность. Последняя определяется степенью мышечных усилий, затрачиваемых гимнастом при удержании требуемой позы.

Статические упражнения выполняются в висе или в упоре.

Висы гимнастами могут быть выполнены в трех положениях: нормальном (головой вверх), перевернутом (головой вниз) и горизонтальном. В этих же трех положениях выполняются и упоры.

Несмотря на строгие традиции, определяемые правилами соревнований, трудность таких упражнений, как горизонтальный вис спереди, горизонтальный упор, упор руки в стороны (крест), стойка в кресте или горизонтальный упор руки в стороны, не может быть истолкована однозначно. Очень многое здесь зависит от природных особенностей гимнаста и степени развития определенных мышечных групп. Поэтому одним гимнастам лучше удается одно упражнение, другим — другое.

Динамические силовые упражнения представляют собой медленные перемещения тела сверху вниз, снизу вверх или по кругу. В первом случае режим работы мышц уступающий, во втором — преодолевающий, в третьем — переменный.

Перемещения сверху вниз называют опусканиями. Среди них различают опускания из упора в упор, из упора в вис и из виса в вис.

Перемещения снизу вверх, если они выполняются из виса в упор, называют подъемами. Из упора выполняются стойки силой с согнутыми или прямыми руками, согнувшись и прогнувшись, горизонтальные упоры.

Перемещения по кругу представляют собой силовые обороты вперед или назад. Как правило, они выполняются из упоров.

Все динамические силовые упражнения обычно заканчиваются одним из известных статических положений, которое четко фиксируется.

Классификация силовых упражнений представлена на рис. 1.

Маховые упражнения на кольцах во многом сходны с маховыми упражнениями на брусьях и особенно на перекладине.

Они выполняются в двух противоположных направлениях. При этом исходное положение может быть или проходящим, или фиксированным (ста-

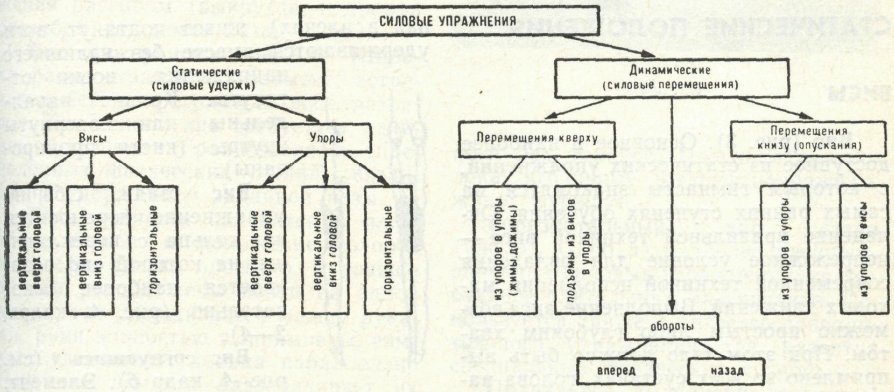

Рис. 1

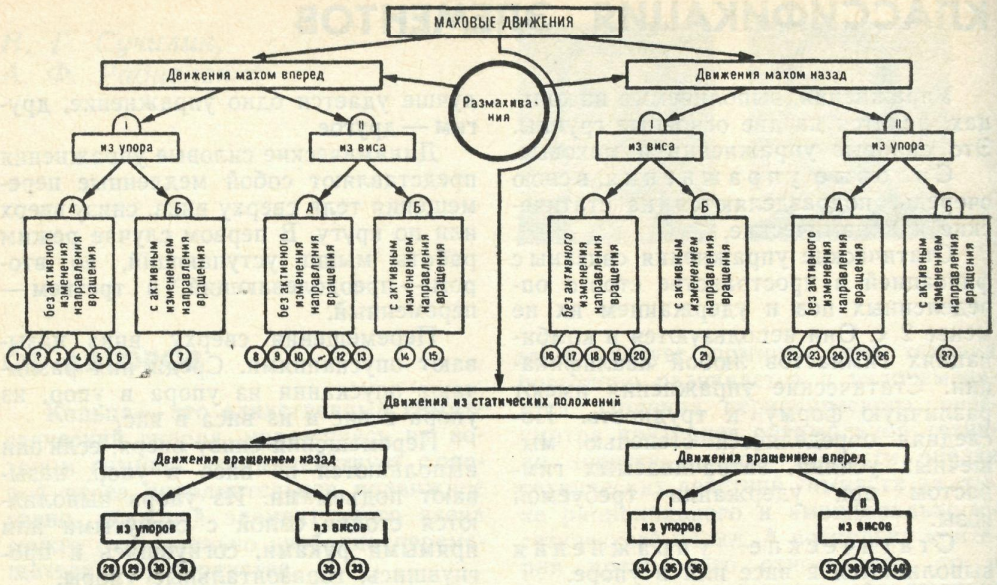

Рис. 2

тическая поза). По этому признаку маховые упражнения разделяются на три класса: движения махом вперед, движения махом назад и движения из статических положений.

В каждом классе содержатся упражнения, которые могут выполняться из виса или из упора. По этому признаку они делятся на две группы.

В каждой из них выполняются упражнения или без изменения направления движения, или с активным изменением его на противоположное. По этому признаку упражнения разделяются на две подгруппы, в каждой из которых выполняются различные виды упражнений.

В целом упражнения на кольцах так же, как и на перекладине, выполняются на технической основе четырех типов. Это так называемые движения большим махом, разгибом, махом из упора и оборотом из упора.

Схема классификации маховых упражнений на кольцах представлена на рис. 2.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СТАТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ВИСЫ

Вис (рис. 3). Основное и наиболее доступное из статических упражнений, с которым гимнасты знакомятся на самых ранних ступенях обучения. Овладение правильной техникой виса — непреложное условие для овладения современной техникой исполнения маховых движений. Выполнение виса возможно простым либо глубоким хватом. При этом тело должно быть выпрямлено во всех суставах, голова находится между руками (как бы утопая в плечах), живот подтянут, ноги удерживаются вместе без излишнего напряжения, носки оттянуты. Кольца параллельны или повернуты внутрь (кисти пронированы).

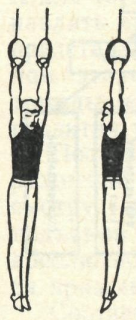

Рис. 3

Вис сзади. Обычно упражнение переносится на кольца с перекладины, на которой оно осваивается наиболее основательно (рис. 4, кадры *2—4*).

Вис согнувшись (см. рис. 4, кадр *6*). Элемент, встречающийся в прог-

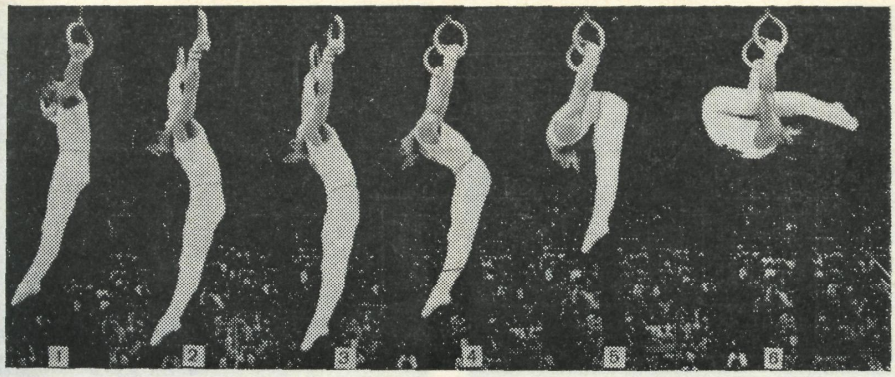

Рис. 4

раммах на начальных этапах — как самостоятельный, далее — как промежуточный при выполнении сложных элементов и соединений.

В висе согнувшись тело гимнаста согнуто в тазобедренных суставах до угла 60—90°, спина округлена, прямые руки приближены к ногам. Голова опущена на грудь, что позволяет лучше округлить спину и провиснуть в плечевых суставах. Кольца параллельны или слегка развернуты наружу, что обеспечивает более удобное исходное положение для выполнения последующих элементов. В комбинациях квалифицированных гимнастов часто встречается раскрытый вис согнувшись (в тазобедренных суставах угол 140—160°), являющийся промежуточным положением между висом согнувшись и прогнувшись. Такой вис — исходное положение для быстрых движений разгибом (выкрутов, подъемов разгибом, подъемов назад и др.).

Вис прогнувшись (рис. 5). Широко распространенный элемент, встречающийся в программах всех разрядов. Его исполнение требует от начинающих чувства равновесия и определенных физических усилий, связанных с удержанием заданной позы.

Тело гимнаста находится в плоскости тросов в положении головой вниз. Оно слегка прогнуто. Туловище и ноги расположены почти на одной линии, таз удерживается между руками, руки полностью выпрямлены, гимнаст удерживает кольца параллельно телу или немного разворачивает их наружу, голова слегка отведена назад,

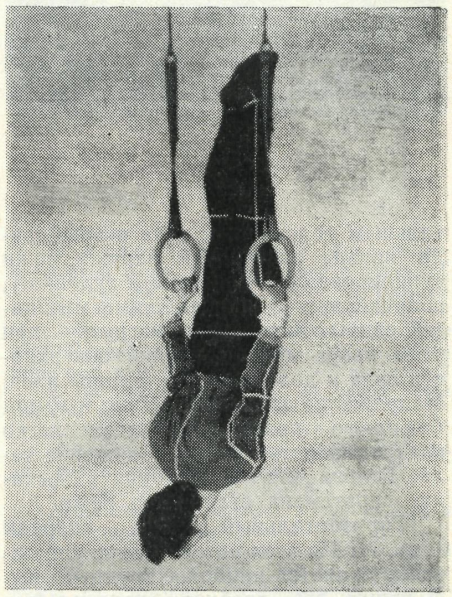

Рис. 5

ноги над головой. Поясница закреплена, ягодичные мышцы напряжены, живот подтянут.

Горизонтальный вис сзади (рис. 6). Одно из наиболее распространенных силовых упражнений, не требующее длительного разучивания. Используется также в качестве дополнительного упражнения для развития специальных физических качеств.

Правильное выполнение упражнения характеризуется точно горизон-

Рис. 6

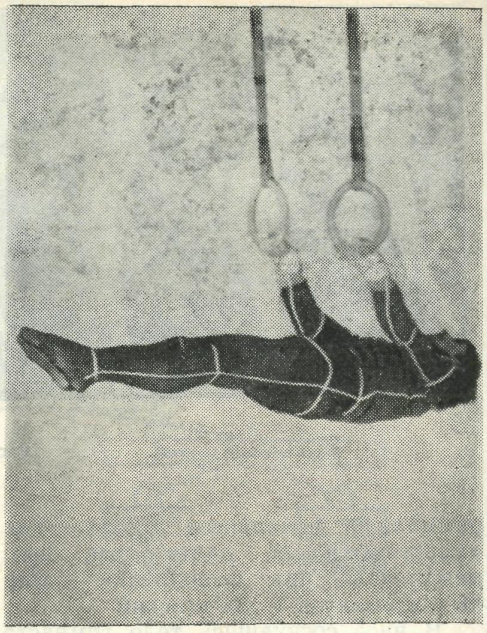

Рис. 7

тальным положением тела в висе сзади, кольца развернуты наружу, руки супинированы и прижаты к туловищу, соприкасаясь с широчайшими мышцами спины. Основную нагрузку при этом несут мышцы задней поверхности тела и дельтовидные мышцы плеч. Напряжение ягодичных мышц и мышц брюшного пресса позволяет легко контролировать прямое положение тела. Голова слегка приподнята, дыхание спортсмена становится реже.

Горизонтальный вис спереди (рис. 7). Из всех висов данное упражнение является наиболее трудным, выполнение его требует значительных мышечных усилий. Вис довольно часто встречается в произвольных программах гимнастов старших разрядов.

При выполнении упражнения тело расположено горизонтально, руки в локтевых суставах выпрямлены, голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию.

Основную нагрузку несут широчайшие мышцы спины и трехглавые мышцы плеч. Напряжение ягодичных мышц при удержании способствует более ровному положению тела.

Кольца обычно повернуты внутрь— большие пальцы рук обращены друг к другу. Кисти рук несильно сжимают кольца, опора в основном приходится не на ладони, а на пальцы.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Вис прогнувшись.

2. Из виса силой прямыми руками вис прогнувшись.

Б. Основные упражнения. I этап — предварительная подготовка:

1. И. п.— стоя лицом к гимнастической стенке с резиновым амортизатором, закрепленным на уровне пояса. Выполнять приводящие движения руками, имитируя горизонтальный вис спереди. Дозировка: 3 подхода по 6—8 раз.

2. И. п.— лежа на спине под н/ж брусьев, руки вверху с резиновым амортизатором, укрепленным на жерди. Приводя руки к туловищу, имитировать горизонтальный вис спереди. Дозировка: 4 подхода по 6 раз (держать 5—6 с).

3. И. п.— лежа спиной на гимнастической скамейке, руки вверху, хватом за гриф штанги (весом 50—60% от веса тела гимнаста). Опустить штангу вперед до касания бедер и вернуть в и. п. Дозировка: 3 подхода по 6—8 раз.

4. И. п.— лежа на козле, руки хватом за рейку гимнастической стенки. Поднимать тело вверх до стойки на лопатках и медленно опускать в вис лежа. Дозировка: 3 подхода по 5—6 раз.

5. То же с удержанием ног в горизонтальном положении. Далее стойка на лопатках. Повторить 4 раза.

II этап — специальная подготовка:

6. Из виса на перекладине (в/ж брусьев) прямым телом подъем переворотом в упор и медленное опускание (оборотом вперед) в вис. Дозировка: 3 подхода по 4 раза.

7. Из виса лежа на н/ж брусьев силой прямым телом подъем переворотом в упор и опускание в вис лежа. Дозировка: 2 подхода по 3—4 раза.

8. Из виса на кольцах силой прогнувшись прямыми руками вис прогнувшись и медленное опускание в вис.

9. Из виса согнувшись на брусьях опускание в горизонтальный вис согнув ногу, ноги врозь (держать 4 с). Повторить 5 раз.

10. Из виса на в/ж лицом к н/ж круговые движения прямым телом над жердью вправо (влево). Дозировка: 3 подхода по 4—5 раз в каждую сторону. Вначале допустимо небольшое сгибание рук.

III этап — совершенствование:

11. Из виса силой прямыми руками вис прогнувшись и медленное опускание в вис через горизонтальный вис спереди. Дозировка: 3 подхода по 6—8 раз.

12. Горизонтальный вис спереди, одна нога согнута вперед. Держать 2—3 с.

13. Из виса прогнувшись (или виса стоя на резиновом амортизаторе) горизонтальный вис спереди. Держать 3, а затем 5, 7, 10 с. Натяжение резины можно изменить, меняя ее длину. Дозировка: 4 подхода.

14. Из виса силой вис прогнувшись, а затем медленное опускание прямым телом в вис с паузами по ходу опускания 3—4 с. Дозировка: 3 подхода по 6—8 раз.

15. Горизонтальный вис спереди с отягощением 2—3 кг (с помощью, самостоятельно).

УПОРЫ

Упор (рис. 8). Основной элемент начальной подготовки, от успешного освоения которого зависит уверенное исполнение многих последующих упражнений. При подвижной опоре выполнение этого упражнения на кольцах представляет определенные трудности, особенно в начальной подготовке.

В упоре тело выпрямлено (ноги и туловище на одной линии), плечи опущены, руки выпрямлены, локти приближены к туловищу. Кисти рук слегка супинированы, живот подтянут, голова прямо. Кольца удерживаются у середины бедер.

Поскольку кольца являются опорой подвижной, то основные усилия при выполнении упора направлены именно на создание надежной опоры (при попытке выполнения этого элемента малоквалифицированными гимнастами часто можно наблюдать, как кольца разбегаются в стороны).

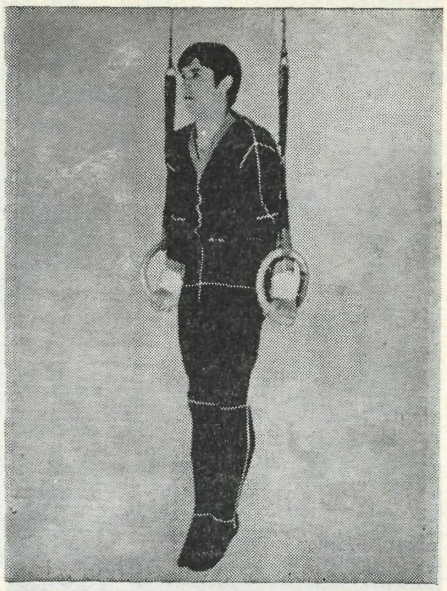

Рис. 8

Обучение.

А. Исходная база. 1. Упор на неподвижной опоре (брусьях, коне с ручками).

2. Упор на согнутых руках на кольцах.

Б. Основные упражнения. 1. И. п.— упор на брусьях, установленных шире плеч. Провиснуть в плечевых суставах, затем вернуться в и. п.

2. На низких кольцах: из упора стоя толчком двух упор, вернуться в и. п.

В. Затруднения в обучении.

Провисание в плечевых суставах, сгибание рук в локтевых суставах.

1. Повторить упражнение Б-1.

Недостаточный разворот колец наружу и как следствие касание ремней.

2. В упоре на кольцах повороты кистей наружу и внутрь с фиксацией положения наружу; на стоялках, расположенных под углом, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упор углом (рис. 9). При правильном удержании этой позы туловище выпрямлено, плечевой пояс опущен, ноги располагаются параллельно полу, плечи слегка поданы назад, кисти рук с кольцами супинированы, локти приведены к туловищу, грудь расправлена, живот подтянут. Таз расположен в проекции тросов на уровне хвата. Голова приподнята, взгляд устремлен вперед-кверху, мышцы лица не напряжены. Дав-

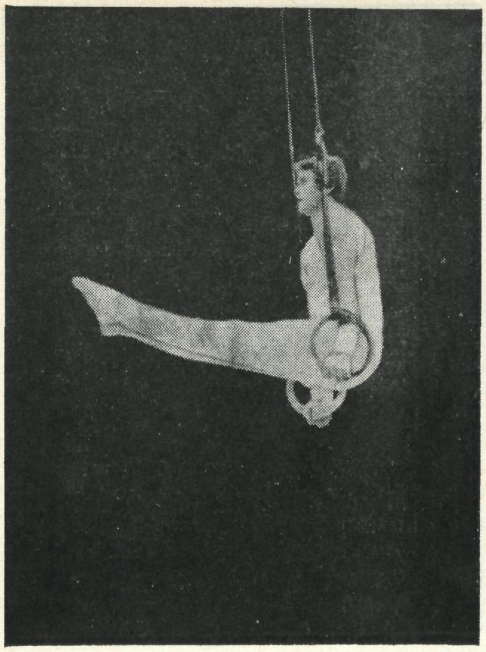

Рис. 9

Рис. 10

ление руками на кольца вниз и к себе осуществляется на всем протяжении удержания заданной позы.

В том случае, когда руки гимнаста не касаются ремней тросов, голова расположена прямо и хорошо просматривается четкое взаиморасположение звеньев тела; эта поза производит впечатление легкости и непринужденности (гимнаст как бы парит над снарядом).

Упор углом ноги врозь вне (рис. 10). Как разновидность упора углом этот элемент широко применяется в произвольных упражнениях гимнастов различной квалификации.

В отличие от упора углом при выполнении данного упражнения ноги спортсмена располагаются с внешней стороны тросов, кольца при этом сведены и расположены вплотную к паху. Руки выпрямлены и размещены между разведенными ногами, кисти супинированы. Голова поднята, взгляд устремлен вперед-вверх. Живот подтянут, дыхание становится реже. Для устойчивого удержания этой позы плечи несколько смещаются вперед, располагаясь над кистями. При этом возможны прикосновения к плечам ремней колец.

Стойка на руках (рис. 11). Один из основных и наиболее часто встречающихся статических элементов, используемых в упражнениях гимнастов старших разрядов.

Тело спортсмена располагается в плоскости тросов и незначительно прогнуто в поясничной части. Плечевой пояс (дельтовидные мышцы, грудные, трапециевидные мышцы и мышцы шеи) напряжен и несет основную нагрузку. Между руками и туловищем незначительный угол. Руки полностью выпрямлены и не касаются ремней. Кисти удерживают кольца либо параллельно, либо слегка развернутыми наружу, что создает более устойчивое положение при удержании стойки. Спина слегка округлена, ягодичные мышцы напряжены. живот подтянут, голова приподнята.

Стойка на руках является конечной позой всех маховых движений большой амплитуды (подъемы, перевороты, большие обороты) и результатом исполнения стоек силой. Следует отметить, что резкое изменение режима мышечной деятельности при этом (переход от маха или силового перемещения к статическому положению) зачастую сопровождается таки-

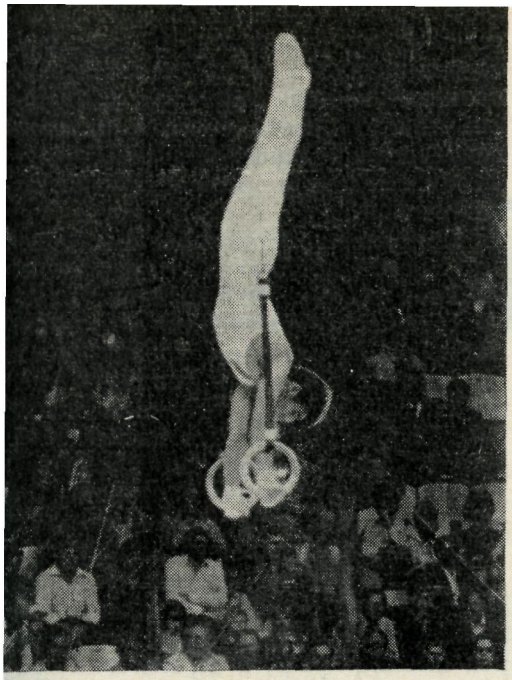

Рис. 11

Рис. 12

ми типичными ошибками, как отсутствие четкой фиксации стойки на руках и так называемая трясучка (попытки уравновесить себя в стойке за счет мелких движений кистями, что внешне проявляется как усиленный тремор).

Для четкой фиксации стоек необходимо учитывать следующее:

— нельзя резко увеличивать напряжение мышц после выхода в стойку (результат этого — увеличение тремора);

— нельзя сильно снижать тонус мышц после жимов (можно потерять равновесие).

Рекомендуется среднее (оптимальное) напряжение мышц, что дает возможность управлять телом в стойке. Кроме того, фиксации стойки на руках помогает четкий разворот колец наружу (супинация).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Уверенное владение стойкой на руках на полу, на стоялках, находящихся под углом друг к другу, на брусьях.

2. Упор, упор углом на кольцах.

3. Размахивание небольшой амплитуды в упоре на кольцах.

Б. Основные упражнения. 1. Стойка на руках на соединенных планкой кольцах с опорой ногами о бечевку, соединяющую тросы.

2. Стойка на руках ноги врозь, придерживаясь ногами за тросы.

3. Стойка на руках.

В. Затруднения в обучении.

Неуверенное сохранение равновесия в стойке на руках, падение вперед (на спину).

1. Стойка на руках, на стоялках, расположенных под углом друг к другу на расстоянии 0,5—0,8 м от стены, ступни ног касаются стены, живот втянут, туловище находится впереди плеч. Подавая плечи назад и энергично упираясь руками, перейти в обычную стойку на руках, снова коснуться ступнями ног стены; стойка на руках, на стоялках, отодвинутых далеко от стены, держать. Попытаться повторить те же движения в плечах, что у стены, не теряя равновесия.

Падение назад (в упор).

2. Опираясь носками ног о стену, выполнить стойку на руках, на стоялках, находящихся на 0,5 м от стены; согнуть руки в локтевых суставах под прямым углом, прижимая локти к туловищу (держать 5 с по 5 раз).

Отсутствие фиксации развернутого (супинированного) положения рук.

3. Повторить стойку на руках, на стоялках, расположенных под углом друг к другу; то же на кольцах, соединенных планкой.

Упор руки в стороны, или крест (рис. 12). Наиболее характерное для колец силовое статическое упражнение. Удержание креста в какой-то мере является критерием физической

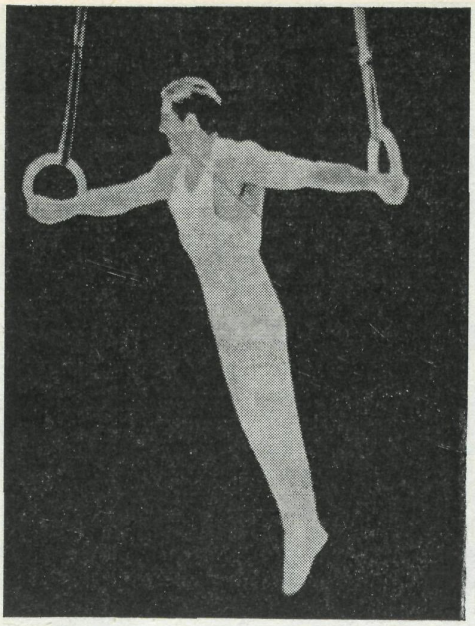

Рис. 13

подготовленности гимнастов старших разрядов.

При выполнении креста руки, расположенные точно в стороны, выпрямлены в локтевых суставах так, чтобы локтевые впадины были обращены книзу, ноги и туловище составляли прямую линию. Плечи, незначительно смещенные вперед,— на уровне хвата, голова прямо, живот подтянут.

Сильно сжимая кольца кистями, гимнаст мощно напрягает мышцы плечевого пояса и мышцы спины, возникает значительное натуживание. В таком положении (позе) и происходит удержание креста в неподвижном (статическом) режиме. Ноги удерживаются вместе, но без излишнего напряжения, носки оттянуты. Не следует напрягать мимические мышцы лица.

Встречается и другой вариант техники выполнения креста — за счет сгибания кистей в лучезапястных суставах (кольца поворачиваются внутрь нижними краями). Приближая при этом руки к глубокому хвату, спортсмен укорачивает рычаг и усиливает активное давление на кольца книзу, создавая тем самым дополнительное напряжение в мышцах предплечий и одновременно напрягая мышцы плечевого пояса. Усложненная разновидность креста — «косой крест», при котором руки стремятся к положению вперед-назад, а тело соответственно разворачивается (рис. 13). Выполнение такого креста требует напряжения несколько иных мышечных групп и как следствие особой физической подготовки.

Наиболее простой и распространенный способ попадания в крест — равномерно ускоренное опускание из упора с нарастанием усилий к моменту достижения плечами уровня хвата. Не следует прилагать усилия к удержанию креста рано, в начале опускания. Особое внимание в момент удержания креста необходимо уделять положению рук — точно в стороны, что является признаком уверенного владения этим элементом.

Крест — финальная часть многих маховых движений, и успех этих упражнений зависит от того, как выполнен именно крест, а не маховая основа. Специфика выполнения всех подъемов махом в крест — в умении переключить режим мышечной деятельности, присущий маховым движениям, на статический режим данной позы. Поэтому при овладении крестом как самостоятельным упражнением, базовым для последующих усложнений и соединений, важно освоить именно эту позу, хорошо ощущать мышечные и пространственные нюансы, присущие ей и одновременно индивидуальные для каждого гимнаста.

В зависимости от индивидуальной топографии мышечной силы каждому гимнасту в разной степени подходят те или иные соединения креста с маховыми движениями (рис. 14—16).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Свободное владение упором на кольцах (в статике, на махах в упоре, в конце подъемов и т. п.).

2. Упор на руках, разведенных в стороны (на брусьях).

3. Упор на руках опорой в области локтевых суставов на двух опорах (конь или козел), сгибая ноги.

Б. Основные упражнения. I этап — предварительная подготовка:

1. Из упора на руках на широко разведенных брусьях опустить плечи ниже уровня жердей, как можно энергичнее надавливая руками вниз, поднять плечи над жердями.

2. Упражнение Б-1 из и. п. упор на руках, разведенных в стороны.

3. И. п.— о. с., руки с резиновым бинтом, укрепленным над головой, вверх. Разве-

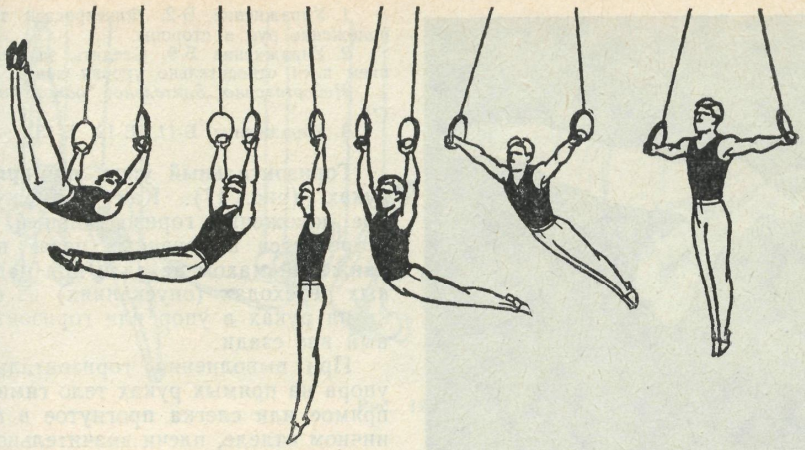

Рис. 14

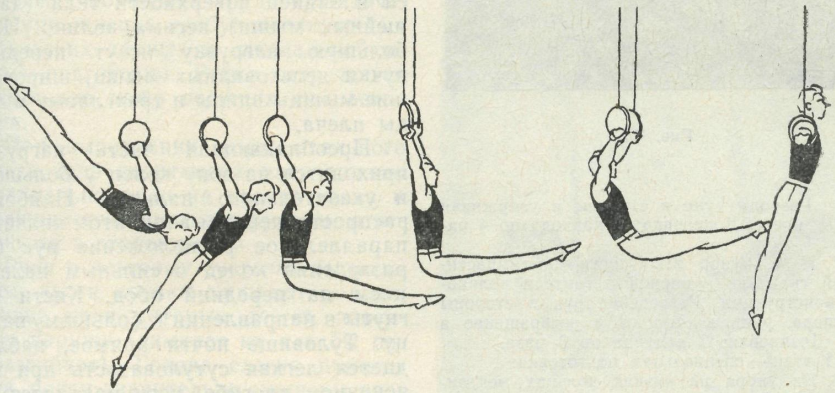

Рис. 15

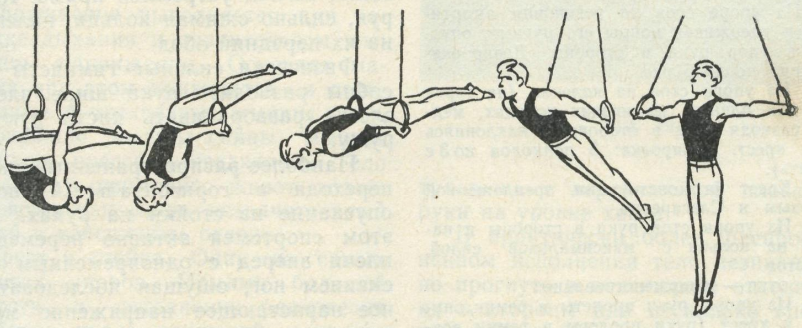

Рис. 16

дение рук в стороны и удержание креста. Дозировка: 3 подхода по 4—5 с.

4. И. п.— стоя лицом к гимнастической стенке, руки с бинтом, укрепленным на уровне груди, вперед. Разводя руки в стороны и удерживая их 4 с, крест. Дозировка: 3 подхода по 4—5 с.

5. То же спиной к стенке.

6. И. п.— лежа на гимнастической скамейке спиной (животом), руки с гантелями

Рис. 17

вверх. Разводя руки в стороны и удерживая их 4 с, крест. Дозировка: 3 подхода по 4 раза.

7. И. п.— упор лежа, ноги на гимнастической скамейке с опорой о гантели роликовой конструкции. Разведение рук в стороны до упора, руки в стороны и возвращение в и. п. Дозировка: 3 подхода по 3 раза.

II этап — специальная подготовка:

8. Из упора на низких кольцах медленно, силой опускание в вис стоя через крест и толчком возвращение в упор. Дозировка: 3 подхода по 6 раз.

9. Из упора стоя на резиновом амортизаторе и удерживая концы его руками, опускание в упор руки в стороны. Дозировка: 3 подхода по 4—5 раз.

10. Из упора стоя на коленях (на горке матов или плинте) на низких кольцах, медленно разводя руки в стороны и наклоняясь вперед, крест. Дозировка: 5 подходов по 3 с (держать).

11. Крест на конструкции, предложенной Ульяновым и Слесаренко.

12. Из упора стоя руки в стороны и нажимая на кольца с максимальной силой, крест стоя.

III этап — совершенствование:

13. Из упора, руки продеты в ремни, опускание в крест (руки продеты в ремни возможно меньше или с постепенным уменьшением длины рычага).

14. Удержание креста в стандартных условиях.

В. Затруднения в обучении.

Положение плеч ниже или выше уровня хвата.

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнение Б-2. Фиксировать точное положение рук в стороны.

2. Упражнение Б-9. Следить за положением плеч относительно уровня хвата.

Недостаточно длительное удержание креста.

3. Упражнения Б-11, Б-12, Б-13.

Горизонтальный упор на прямых руках (рис. 17). Как промежуточное положение горизонтальный упор встречается в конечных позах после движений махом назад и при медленных переходах (опусканиях) из стойки на руках в упор или горизонтальный вис сзади.

При выполнении горизонтального упора на прямых руках тело гимнаста прямое или слегка прогнутое в поясничном отделе, плечи значительно выведены вперед.

Напряжение мышц плечевого пояса и задней поверхности тела (даже шейных мышц) весьма велико. Наибольшую нагрузку несут передние пучки дельтовидных мышц, широчайшие мышцы спины и трехглавые мышцы плеча.

Преобладающая часть нагрузки приходится на зону колец у большого и указательного пальцев. Наиболее распространенным вариантом является параллельное расположение рук без разведения колец с сильным налеганием на передний обод. Кисти согнуты в направлении к большому пальцу. Туловище почти прямое, наблюдается легкая сутуловатость при поясничном прогибе, ноги находятся на уровне головы, которая слегка опущена, взгляд устремлен прямо. Кисти рук, сильно сжимая кольца, налегают на их передний обод.

Физически сильные гимнасты способны разводить руки шире плеч и слегка разворачивать кисти рук наружу.

Наиболее распространенный способ перехода в горизонтальный упор — опускание из стойки на руках. При этом спортсмен активно перемещает плечи вперед с одновременным опусканием ног, ощущая последовательное нарастающее напряжение мышц плечевого пояса, спины, шеи. Значительно реже горизонтальный упор соединяется с маховыми элементами: махом назад из упора, подъемом махом назад. Эффектны соединения горизонтального упора с оборотами (рис. 18) и подъемами назад.

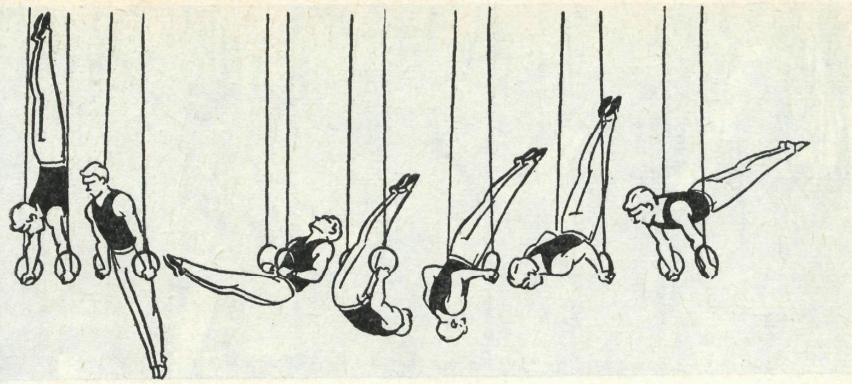

Рис. 18

Горизонтальный крест (рис. 19). Красивое, но весьма трудное статическое упражнение, требующее отличных физических данных и специальной силовой подготовки. Редко встречается в арсенале даже ведущих гимнастов мира.

При выполнении горизонтального креста тело спортсмена расположено параллельно полу на уровне хвата и удерживается прямыми руками, отведенными в стороны-вниз.

Руки в локтевых суставах выпрямлены, кисти крепко сжимают кольца, нижние края которых слегка повернуты наружу (гимнаст их как бы переразгибает). Голова слегка приподнята, плечи значительно смещены вперед, что позволяет расположить о.ц.т. тела между кольцами.

Упражнение выполняется при задержке дыхания и значительном мышечном напряжении. Основная нагрузка при этом приходится на дельтовидные и трехглавые мышцы плеч, широчайшие мышцы спины, мышцы брюшного пресса и ягодичные. Тело гимнаста выпрямлено, живот подтянут, возможен лишь незначительный прогиб в поясничном отделе.

Рис. 19

Крест в стойке. Один из самых сложных упоров. Помимо большой точности в сохранении равновесия (особенно после движений махового характера) для его исполнения необходимо приложение значительных усилий.

При выполнении креста в стойке в наиболее совершенном (эталонном) варианте гимнаст удерживает ноги и туловище в вертикальной плоскости, руки на уровне хвата.

В практически более распространенном исполнении тело незначительно прогнуто в поясничном отделе, руки в стороны или несколько вперед-вверх (рис. 20). При исполнении креста в стойке руки в локтевых суставах полностью выпрямлены, локтевые впадины обращены книзу. Кисти рук находятся в простом или глубоком хвате. В последнем случае нижний край колец слегка разворачивается внутрь.

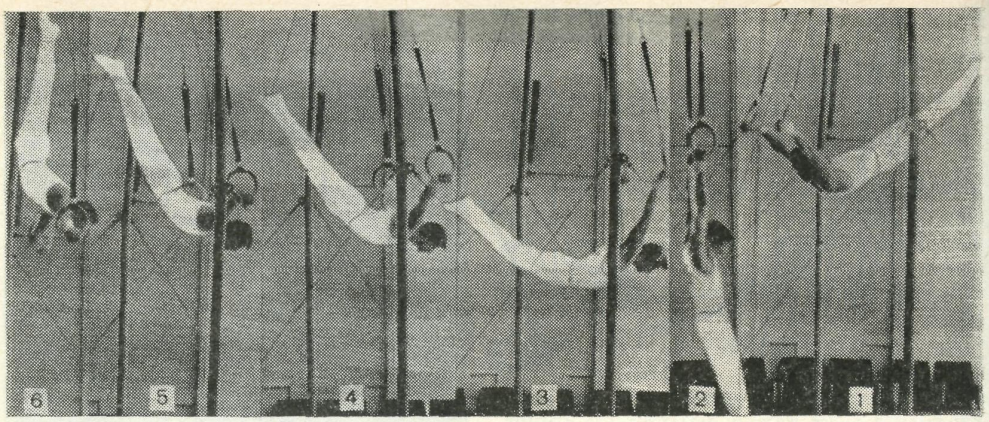

Рис. 20

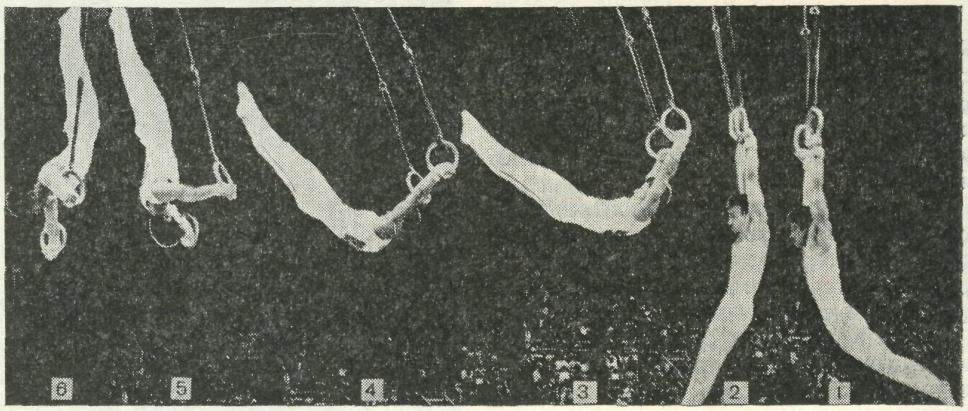

Рис. 21

Возможны варианты выполнения данного элемента: после маховых движений (это наиболее сложные, а потому и наиболее ценные элементы)— подъем переворотом (рис. 21) или подъем махом назад в крест вниз головой; после силовых, например, из упора углом силой согнувшись либо прогнувшись крест вниз головой. Наиболее простым вариантом является опускание из стойки на руках.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Стойка на широко разведенных руках на полу.

2. Из стойки на руках на кольцах опускание в вис прогнувшись прямыми руками.

Б. Основные упражнения. Подбираются принципиально так же, как и для обычного креста (см. выше). Следует, однако, помнить, что в исполнении креста в стойке заняты в первую очередь мышцы, противоположные по функциям мышцам, нужным для исполнения простого креста.

СИЛОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ КВЕРХУ

Наиболее многочисленной группой силовых перемещений кверху является группа силовых стоек.

Признак технически правильного выполнения стоек силой прежде всего именно силовой характер движения. Внешне он проявляется в медленном, равномерном перемещении тела. В момент наибольшего приложения силы не должен нарушаться силовой характер элемента, в особенности в начале подготовительных действий, которые обычно характеризуются опусканием ног из упора углом в упор (в стойках силой прогнувшись) и подъемом таза (в стойках силой согнувшись). В противном случае воз-

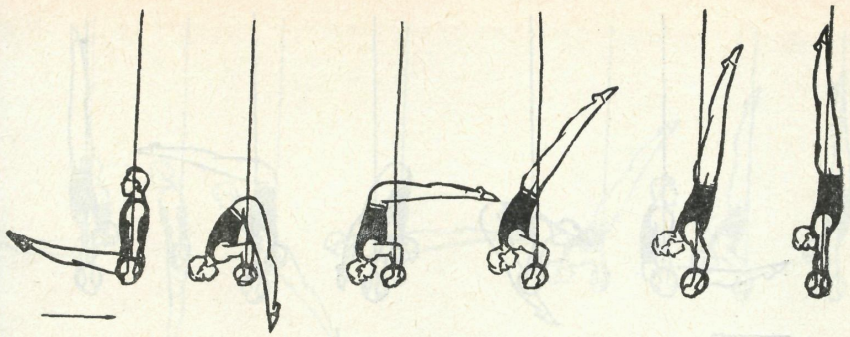

Рис. 22

никает вполне обоснованное подозрение на использование маха, за что производится соответствующая сбавка. Констатируется ошибка и в том случае, когда движение выполнено с чрезмерным напряжением, отрывисто или с остановками в проходящих положениях.

Обучение технически правильному выполнению силовых стоек (как без использования маха, так и без приложения избыточного количества силы) довольно трудно и требует от тренера соответствующего методического опыта, а от гимнаста — чувства движения.

Из упора углом силой согнувшись, сгибая руки, стойка на руках (рис. 22).

Из упора углом начинается плавное сгибание в тазобедренных суставах с последующим сгибанием рук в локтях: плечи незначительно подаются вперед, локти прижимаются к туловищу, причем кольца должны оставаться параллельными.

Продолжая сгибание в тазобедренных, локтевых и плечевых суставах, гимнаст выводит туловище в вертикальное положение: локти остаются прижатыми к туловищу, голова приподнята, кольца несколько поворачиваются внутрь. При этом угол сгибания рук в локтевых суставах меньше прямого нецелесообразен и расценивается как ошибка.

Далее, удерживая плечи впереди опоры, гимнаст усиливает давление руками на кольца вниз от себя, сочетающееся с началом разгибания рук в локтевых и тела в тазобедренных суставах; локти остаются прижатыми к туловищу, голова приподнимается несколько сильнее, таз перемещается вверх в плоскости тросов. Продолжая разгибание в локтевых и тазобедренных суставах, гимнаст начинает поворот колец наружу; голова удерживается прямо, мышцы задней поверхности тела напряжены. Окончание разгибания рук и тела (в тазобедренных суставах) и выход в вертикальное положение происходят одновременно.

Последующие действия гимнаста направлены на удержание стойки на руках.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Стойка на руках.

2. Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись.

3. Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках и опускание в и. п. (с помощью, самостоятельно).

Б. Основные упражнения. 1. Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись. Дозировка: 4—5 раз в одном подходе.

2. Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на плечах. Дозировка: 3—4 раза в одном подходе.

3. На соединенных изогнутой планкой кольцах — из упора углом (ноги под планкой) силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках (держать 4—5 с).

4. Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках (держать 4—5 с).

В. Затруднения в обучении.

Излишнее опускание плеч вперед-вниз при сгибании рук в локтевых суставах (угол меньше прямого).

Рекомендуется:

1. На стоялках, расположенных под углом друг к другу, из положения упора присев оторвать ноги от пола, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, ноги в коленных суставах согнуты (5 подходов, держать 5—6 с).

2. См. «Стойка на руках», раздел «Обучение».

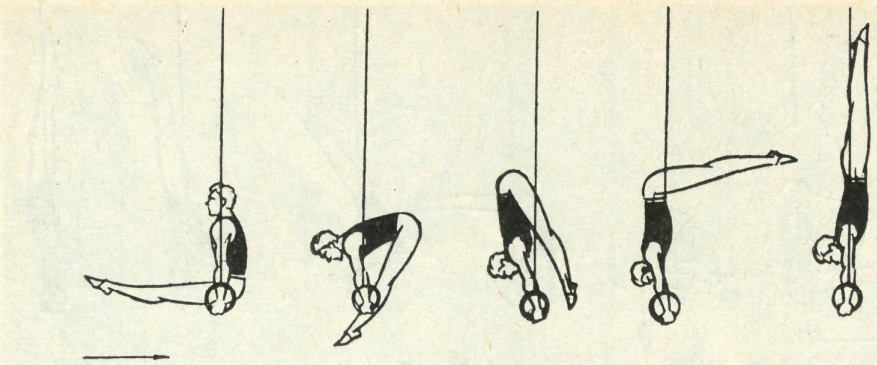

Рис. 23

Из упора углом силой, согнувшись, прямыми руками стойка на руках (рис. 23). Этот элемент встречается в комбинациях гимнастов, обладающих хорошей подвижностью в плечевых и тазобедренных суставах. Наряду с этим качеством для выполнения элемента на кольцах нужно также обладать значительной силой, что позволит исполнять стойку легко и уверенно.

Из упора углом, сгибаясь в тазобедренных суставах, за счет активного и непрерывного давления на кольца вниз-вперед спортсмен начинает поднимать таз вверх — уменьшается угол в тазобедренных суставах, живот втягивается, голова удерживается прямо или слегка приподнимается, кольца начинают слегка разворачиваться наружу.

По ходу перемещения таза вверх еще больше увеличивается давление на кольца, туловище оказывается в плоскости тросов, а таз занимает возможно более высокое положение над точками хвата — кольца развернуты кнаружи, живот подобран, мышцы задней поверхности тела максимально растянуты. При этом важно не допустить расслабления в плечевых суставах и поясничном отделе.

Установив таз над опорой и удерживая плечи вблизи плоскости тросов, гимнаст плавно разгибается в тазобедренных суставах — голова незначительно приподнята, спина округлена, руки продолжают давить на кольца вниз от себя, кольца остаются повернутыми наружу.

Заканчивая эти действия, гимнаст попадает в плоскость тросов, кольца занимают слегка развернутое положение.

Последующие действия выражаются в удержании стойки на руках.

Обучение стойке согнувшись строится аналогично обучению стойке на полу и брусьях (стоялках), а также стойке согнувшись со сгибанием рук на кольцах.

Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках (рис. 24). В упражнениях на кольцах этот элемент встречается наиболее часто у гимнастов старших разрядов (как в обязательной, так и в произвольной программе).

Из упора углом, медленно опуская ноги до вертикали, спортсмен принимает положение упора — тело выпрямлено, голова составляет продолжение туловища. При опускании ног нельзя допускать расслабления в плечевых суставах (!). К моменту прихода в вертикальное положение кольца полностью разворачиваются наружу.

Пройдя вертикаль, тело вращается вперед относительно оси хвата: плечи умеренно подаются вперед, руки начинают сгибаться в локтевых суставах. Голова по-прежнему находится на одной прямой с туловищем, а кольца развернуты наружу; тело проходит положение горизонтального упора на согнутых руках.

После этого начинается более активное сгибание рук в локтевых суставах, сопровождаемое поворотом колец внутрь и перемещением плеч и туловища в плоскости тросов, голова слегка отводится назад. Эти действия заканчиваются в момент наибольшего сгибания рук в локтевых суставах,

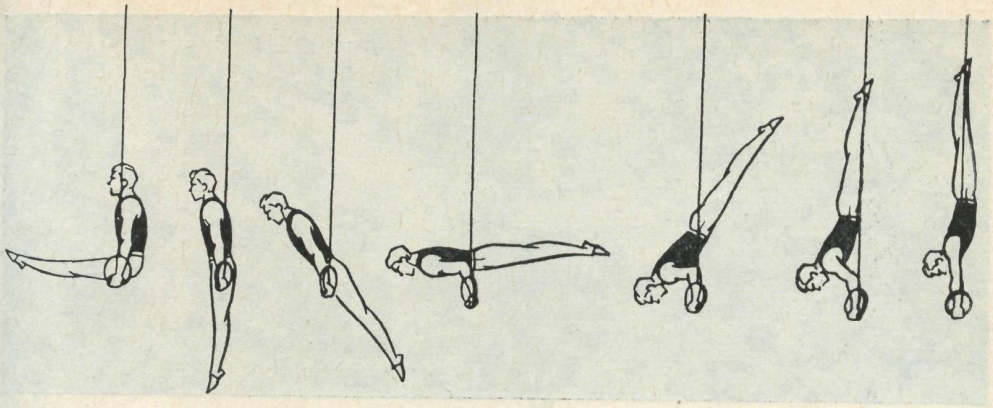

Рис. 24

плечи при этом занимают наиболее низкое положение.

Медленно и равномерно разгибая руки в локтевых суставах, гимнаст заставляет тело перемещаться вверх. Продолжая активно нажимать на кольца руками и отводя их вперед, спортсмен приближается к вертикали. Отведение головы назад вызывает небольшой прогиб в поясничной части, но живот подтянут.

Завершающие действия направлены на фиксацию стойки на руках и сохранение равновесия. Заканчивая разгибание рук, гимнаст разворачивает кисти наружу, сохраняя между руками и туловищем незначительный угол. Одновременно с этим (не раньше, как это часто бывает, и не позже!) тело должно достигнуть вертикального положения.

В заключение имеет смысл отдельно оговорить последовательность работы кистями, поскольку для многих гимнастов именно это является камнем преткновения:

— *опускание ног из упора углом* — разворот кистей наружу, вплоть до положения в одной плоскости;

— жим по вертикали до положения тела 30—45° над горизонталью — кольца удерживаются в одной плоскости;

— жим положения тела 45—75° над горизонталью — поворот колец внутрь;

— завершение выхода в стойку — разворот наружу.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Из упора углом на кольцах силой, согнувшись, согнутыми руками стойка.

2. Из упора углом опускание вперед в вис прогнувшись.

3. Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках на брусьях.

Б. Основные упражнения. 1. Из упора на брусьях силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках. Дозировка: 3—4 раза в одном подходе.

2. Из упора углом на кольцах опускание вперед в вис прогнувшись. Дозировка: 4—5 раз в одном подходе.

3. Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на плечах (3—4 раза в одном подходе).

4. На соединенных изогнутой планкой кольцах из упора углом (ноги под планкой) силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках (держать 4—5 с).

5. Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках (держать 4—5 с).

Из упора углом силой, прогнувшись, прямыми руками стойка на руках (рис. 25). Из упора углом, медленно опуская ноги, гимнаст приходит в положение упора, кольца при этом либо параллельны, либо разворачиваются наружу (при опускании ног спина прямая, локти приводятся к туловищу). Голова держится прямо или слегка наклонена на грудь, живот подтянут, бедра и ягодичные мышцы напряжены.

Перемещаясь назад, ноги как бы вовлекают в движение туловище. Тело проходит положение горизонтального упора — плечи значительно смещаются вперед, кисти рук развернуты наружу (кольца перпендикулярны к телу), спина чуть округлена, живот подтянут.

Проходя положение горизонтального упора, гимнаст начинает особенно мощно давить на кольца вниз-впе-

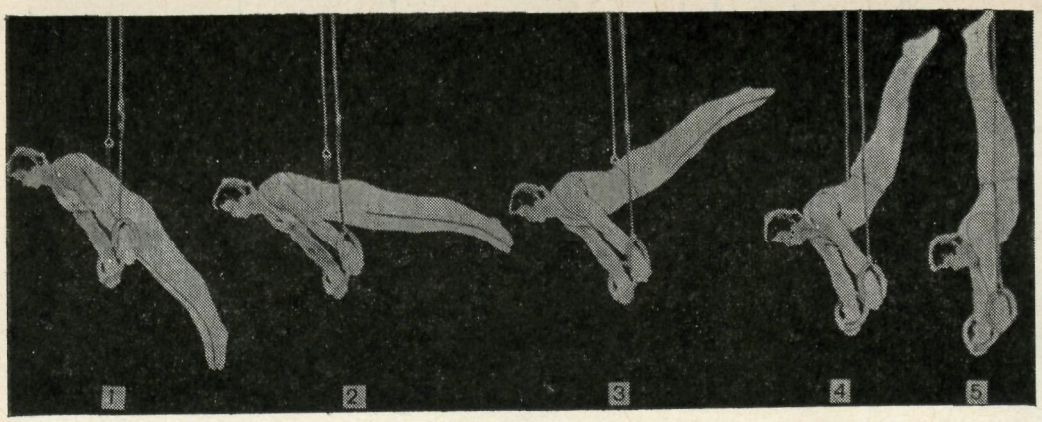

Рис. 25

ред (от себя), стремясь поднять тело вверх, при этом плечи вновь возвращаются к вертикали. Напряжение в основном падает на сгибатели плеча; большую нагрузку испытывают локтевые суставы. Ягодичные мышцы и мышцы спины сильно напряжены, кольца удерживаются параллельно или слегка повернутыми наружу. Активное давление на кольца вниз-вперед сохраняется до полного выпрямления в плечевых суставах; важно не снижать напряжения (до положения стойки на руках). Вместе с тем нужно помнить, что напряжение сгибателей плеча, выполняющих главную работу, не должно приводить к закрепощению плечевого пояса; важно уметь дифференцировать работу мышц, добиваясь ощущения свободных плеч.

В завершающих действиях кольца слегка развернуты наружу, усилия направлены на сохранение устойчивого положения в стойке на руках.

Из виса переворот назад в крест и силой подъем в упор углом (рис. 26). Силовое соединение, исполнение которого по праву считается в гимнастике эталоном физической подготовки на кольцах. Непревзойденным исполнителем его остался А. Азарян, именем которого это соединение названо и внесено в международную классификацию.

Из виса глубоким хватом гимнаст выходит в вис прогнувшись и, двигаясь далее через положение горизонтального виса сзади, продолжает опускать ноги вниз и очень энергично, с акцентом нажимает на кольца прямыми руками вниз-наружу, стараясь поднять плечи; этому способствует равномерное опускание ног. Голова удерживается на груди, положение тела закрытое. Возникающий переворачивающий элемент позволяет поднять плечи до уровня хвата (нижний обод колец) или немного выше. Ноги при этом продолжают опускаться, что способствует дальнейшему переворачиванию тела. Далее гимнаст выводит руки в стороны, ноги к этому моменту доходят до уровня вертикали, и спортсмен достигает положения креста.

Сгибаясь в тазобедренных суставах («пусковое» движение подъема в упор начинается именно с ног), гимнаст сильным давлением рук на кольца вниз начинает перемещение вверх. Активно подхватывая (и продолжая очень сильно давить руками вниз и немного вперед-к тазу) и равномерно поднимая ноги вперед, спортсмен выходит в положение упора углом.

При достаточной силовой подготовке упражнение разделяется остановкой в кресте. В этом случае силовой выход в упор значительно затрудняется. В этой связи важно помнить, что в процессе фиксации креста не следует снижать общего тонуса работающих мышц, он должен оставаться таким же, как и при выходе в крест.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ КНИЗУ

Из стойки на руках силой, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись. Из стойки на руках, медленно сгибая руки в локтевых суставах, гимнаст начинает равномерно перемещаться книзу — плечи слегка подаются впе-

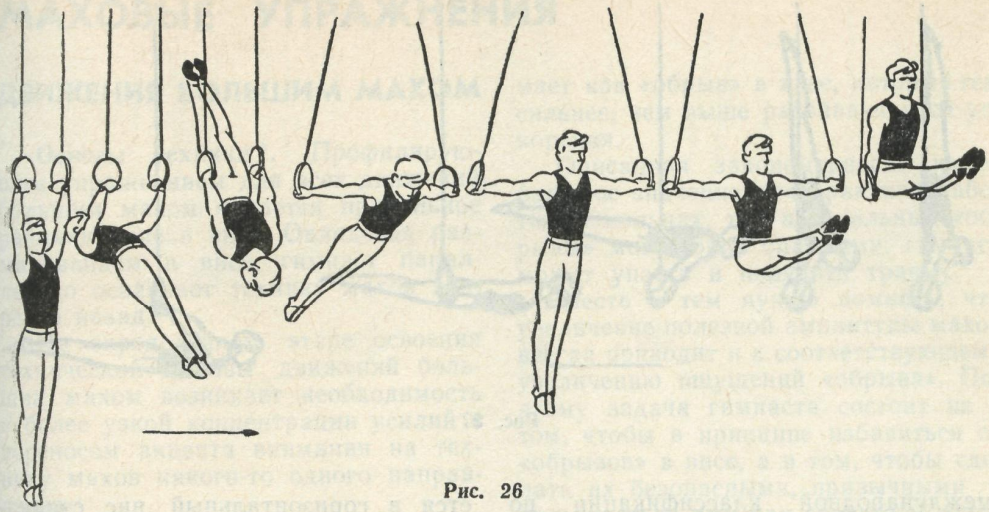

Рис. 26

ред, ягодичные мышцы и мышцы спины напряжены, кольца параллельны. Продолжая сгибать руки в локтевых суставах, спортсмен активно упирается в кольца, с тем чтобы перемещение было более равномерным.

Приближаясь к положению стойки на плечах, гимнаст удерживает плечи несколько впереди колец, голова слегка отводится назад (небольшой прогиб в поясничном отделе), локти прижимаются к туловищу.

В фазе движения плеч на уровне хвата происходит равномерное увеличение угла в локтевых суставах — руки начинают разгибаться с одновременным плавным их поворотом наружу в лучезапястных суставах. При этом гимнаст сдерживает, тормозит скорость опускания за счет изменения направления усилий на кольца. Далее происходит плавное разгибание рук в локтевых суставах — кольца поворачиваются внутрь, устанавливаются параллельно туловищу, голова на одной линии с ним, ноги в плоскости тросов, мышцы задней поверхности тела напряжены.

Наиболее ответственная и трудная фаза движения — переход из упора в вис. Обычно здесь нарушается равномерность опускания — гимнаст более или менее выраженно падает из упора в вис на согнутых руках. Предотвращение этой ошибки — основная задача обучения данному упражнению.

Из стойки на руках силой прямыми руками опускание в вис прогнувшись. Из стойки на руках гимнаст, сохраняя равновесие, медленно разводит руки в стороны, плечи незначительно подаются вперед, голова слегка приподнята, кольца начинают разворачиваться наружу, таз движется в плоскости тросов. Продолжая медленное перемещение вниз, плечи приближаются к точкам хвата, кольца полностью разворачиваются наружу, располагаясь параллельно. Нагрузка падает в основном на дельтовидные мышцы. Медленное перемещение тела до уровня хвата обеспечивается за счет сильного нажима (давления) руками от себя и вниз, голова при этом расположена прямо, наблюдается незначительный прогиб в поясничном отделе.

Продолжая медленное опускание и проходя положение упора руки в стороны головой вниз, гимнаст особенно сильно нажимает руками на кольца, сдерживая быстрое перемещение, спад. Пройдя плечами уровень хвата и постепенно пронируя кисти, гимнаст медленно и равномерно приближается к вису прогнувшись, которым и заканчивается перемещение.

Из стойки на руках силой прямыми руками опускание в горизонтальный вис сзади (рис. 27). Упражнение, получившее в последние годы широкое распространение. Оно встречается в произвольных комбинациях многих гимнастов. Одним из лучших исполнителей этого упражнения был М. Воронин, именем которого оно названо в

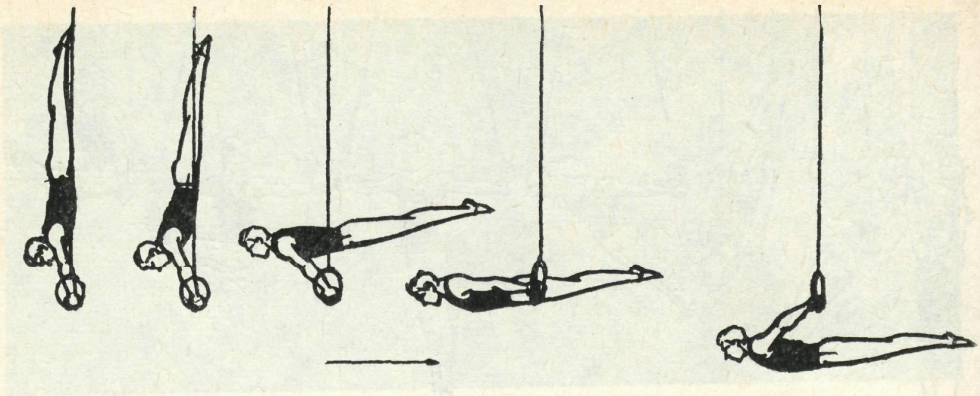

Рис. 27

международной классификации по гимнастике.

Сохраняя равновесие в стойке на руках, гимнаст медленно подает плечи вперед — кольца слегка развернуты наружу, голова приподнимается, допустим небольшой прогиб в поясничном отделе.

Продолжая подавать плечи вперед и опуская таз и ноги вниз, гимнаст приближается к горизонтальному упору на прямых руках — голова расположена прямо, спина слегка округлена, мышцы задней поверхности тела сильно напряжены. Кольца при этом параллельны или слегка развернуты наружу. Нагрузка распределяется в основном на переднюю поверхность рук, дельтовидные мышцы и мышцы спины.

Вся описанная фаза опускания сочетает в себе перемещение тела книзу и его вращение назад. Движение должно быть рассчитано так, чтобы горизонтальное положение тела было достигнуто в положении соответствующего горизонтального упора или «самолета».

Минуя далее уровень хвата, тело спортсмена без вращения перемещается в горизонтальный вис сзади — плечи выведены вперед; в момент, когда таз проходит уровень колец (или несколько раньше), кольца полностью разворачиваются наружу. К моменту фиксации горизонтального виса сзади напряжение мышц, контролирующих движение, возрастает. Важно избежать типичных для этой фазы ошибок — падения в вис сзади с резкой остановкой движения и потерей горизонтального положения.

Из креста опускание вперед в вис прогнувшись. Упражнение часто используется как связующий элемент в комбинациях старших разрядов.

Из креста гимнаст, усиливая нажим руками на кольца, подает плечи вперед, отводит кисти назад и начинает медленное силовое вращение вперед. При этом плечи постепенно опускаются, а ноги движением назад-вверх одновременно поднимаются. Проходя положение горизонтального виса сзади, гимнаст устанавливает кольца параллельно или супинирует их. Финальная часть упражнения представляет собой силовой выход из горизонтального виса сзади в вис прогнувшись.

МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДВИЖЕНИЯ БОЛЬШИМ МАХОМ

Основы техники *. Профилирующим упражнением для всех движений большим махом является правильное размахивание в висе. Овладевая размахиванием в висе, гимнаст параллельно осваивает технику махов вперед и назад.

На определенном этапе освоения технической основы движений большим махом возникает необходимость в более узкой концентрации усилий с переносом акцента внимания на технику махов какого-то одного направления.

Начальная и конечная позы маха — выпрямленное положение (рис. 28). Отсюда гимнаст начинает движение вниз по кругу, оттягиваясь от колец. Оттягивание плавно переходит в замах, который характеризуется растягиванием мышц рабочей поверхности тела. Тело гимнаста в замахе образует характерную выгнутую линию, обращенную выпуклостью вниз.

Бросок начинается немного не доходя нижней точки маха. В момент прохождения опорной вертикали тело гимнаста (уже начавшего бросок) почти выпрямлено. Бросок выполняется нижней частью тела в направлении вперед-вверх по кругу с быстрым подключением межпозвонковых суставов. Тело гимнаста в конце броска образует характерную вогнутую линию, также обращенную выпуклостью вниз.

В процессе выполнения броска гимнаст или сгибается в тазобедренных и плечевых суставах (на махе вперед), или выполняет движение в противоположном направлении (на махе назад). После этого в момент, когда носки ног находятся на одном уровне с опорой, гимнаст выпрямляется с оттягиванием от колец.

В процессе выполнения движений большим махом максимальная нагрузка на кольца, а следовательно, и на двигательный аппарат гимнаста приходится в нижней точке маха. Этот момент движения гимнаст воспринимает как «обрыв» в висе, который тем сильнее, чем выше развивающиеся ускорения.

Описанная закономерность имеет большое значение для практики работы на кольцах, так как сильные «обрывы» могут быть опасными: гимнаст может упасть и получить травму.

Вместе с тем нужно помнить, что увеличение полезной амплитуды махов всегда приводит и к соответствующему увеличению ощущений «обрыва». Поэтому задача гимнаста состоит не в том, чтобы в принципе избавиться от «обрывов» в висе, а в том, чтобы сделать их безопасными, привычными и пользоваться ими как средством активизации махов в висе.

Обычным приемом смягчения «обрывов» в висе является округление тела в процессе спада: прогибание при отодвиге назад, сгибание при переворотах вперед и аналогичных движениях. Округление тела несет сразу несколько функций. Во-первых, оно уменьшает плечо силы тяжести, действующей на тело гимнаста, и тем самым ослабляет разгон в фазе спада. Во-вторых, округленное тело, достигающее нижней зоны движения, гасит свою скорость постепенно, как бы перекатываясь по плоскости подвеса снаряда: сначала теряют свою высокую скорость звенья, прилежащие к опоре — руки, плечевой пояс, затем — постепенно выпрямляющееся туловище, достигающее вертикального положения вслед за руками. Последними приходят в отвесное положение ноги гимнаста. Таким образом скорость падения звеньев тела гимнаста гасится не сразу, а последовательно. Следствием этого является снижение ускорения всего тела, смягчение удара в висе.

Третья функция, которую выполняет округление тела при спаде, — подготовка двигательного аппарата к выполнению бросковых махов в висе.

Использование округления тела как способа смягчения «обрывов» в висе должно ограничиваться разумными пределами.

Излишнее сгибание или прогибание тела неизбежно гасит полезный мах и лишает этот прием смысла.

В современной практике гимнастов

---

* Раздел написан при участии Ю. К. Гавердовского.

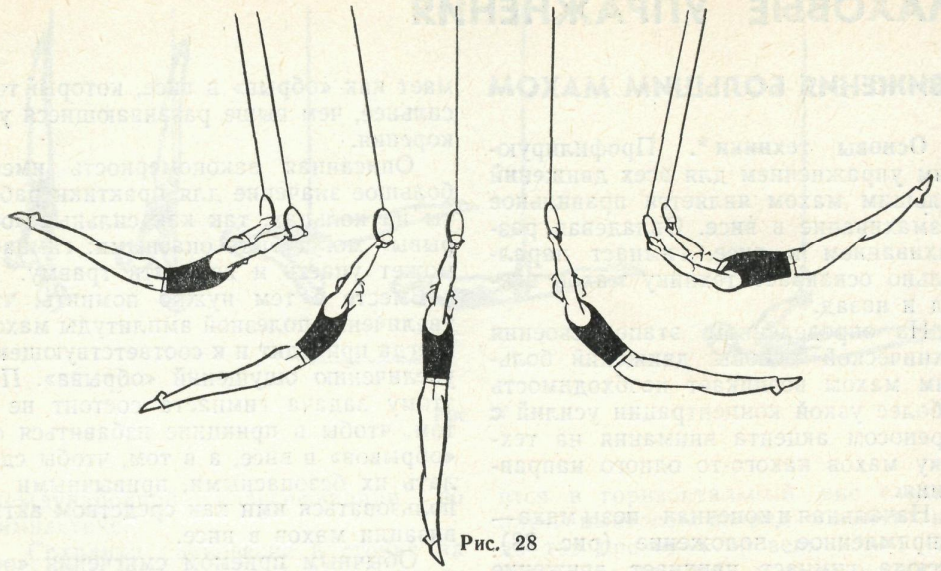

Рис. 28

высшей квалификации этот прием применяется очень ограниченно. Спады предельно приблизились по технике к аналогичным движениям на перекладине. Однако принципиально техника смягчения прихода в вис не изменилась: гимнасты также используют некоторое округление тела, хотя достигается оно несколько иначе, чем прежде. Общее увеличение скорости спадов заставляет быстрее производить и округление тела. Это становится возможным лишь при более интенсивных действиях. Так, если прежде при спаде назад гимнаст просто расслаблял мышцы передней поверхности тела и тем самым добивался нужного прогибания, то теперь прогибание, начинающееся позднее, должно выполняться быстрее и активнее — гимнаст как бы делает бросковое движение кольцами назад-вверх, напрягая при этом мышцы спины.

Одна из характерных ошибок, наблюдающихся при выполнении маховых упражнений на кольцах,— возникновение раскачиваний системы. Чаще всего это происходит при неточных переходах из виса в упор, в стойку или обратно. Чем больше перепад высот при махе, тем выше вероятность возникновения вредного кача. Если при каче махи, выполняемые гимнастом, попадают в резонанс с качем, то амплитуда последнего может угрожающе возрастать. Это особенно заметно при повторении аналогичных ошибок в серии последовательных циклов качамаха.

Борясь с возможным или уже возникшим качем, гимнаст должен следовать двум основным правилам:

1. Любое движение на кольцах (в первую очередь маховые движения с большим перепадом высоты положения тела) должно строго следовать требованию перемещения о.ц.т. в опорной плоскости снаряда. Практически это означает, что любой мах, спад, отодвиг и т. п. должен сопровождаться достаточно сильным смещением колец в сторону, противоположную смещению ног гимнаста, т. е. система должна быть все время уравновешена относительно опоры. Только в этих условиях начальное раскачивание не возникает.

2. Чтобы погасить возникший кач, необходимо соразмерять собственные действия с движением системы «снаряд — гимнаст» таким образом, чтобы ее удлинение, т. е. удаление массы тела гимнаста от точки подвеса колец, приходилось по возможности на фазу подъема системы, а не на ее движение вниз (сравните с техникой наращивания и гашения махов в висе на твердой опоре).

Большое значение при выполнении движений большим махом имеет правильная техника работы кистями. В начале движения сверху вниз силь-

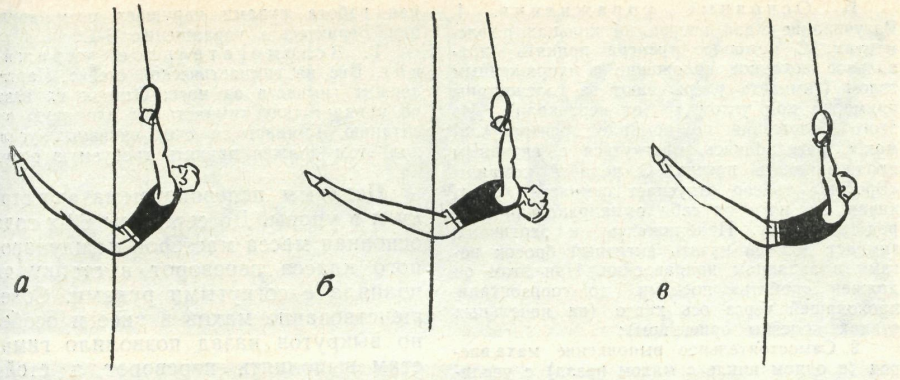

Рис. 29

но сжимать кольца кистями рук нецелесообразно.

При выполнении бросков кисти рук, наоборот, должны сильно сжимать кольца. Отставание рук в результате сгибания в лучезапястных суставах здесь необходимый элемент техники. В конце броска гимнаст должен подкрутить кисти так, чтобы вновь ощутить хорошее чувство опоры.

Очень важная область техники упражнений на кольцах — вращение кистей с кольцами по ходу маховых движений, выкрутов, оборотов. Более подробно этот момент освещается при разборе конкретных движений.

Специфической особенностью колец является сохранение равновесия на подвижной опоре. Особенно остро необходимость в этом возникает тогда, когда гимнаст в исходном положении находится в высоком упоре. Регуляция равновесия осуществляется в основном движением рук. Так, если в стойке гимнаста переворачивает вперед, для удержания равновесия ему необходимо вывести кольца из-под себя вперед и прогнуться. Если же его опрокидывает назад, нужно подать плечи вперед, уводя кольца назад, и согнуться в тазобедренных суставах. Степень выраженности таких действий зависит от того, насколько сильно гимнаста опрокидывает.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ВПЕРЕД

Мах вперед в висе. В исходном положении необходимо выпрямиться, вывести кольца вперед и начать движение, оттягиваясь по ходу движения с сохранением чувства хорошей опоры в плечах. Замах выполняется после прохождения горизонтального положения: гимнаст прогибается в груди, отводя ноги назад и активно провисая в плечах. Все это должно делаться без нарушения целостного движения. Бросок начинается, не доходя до нижней точки маха, активным подбрасыванием ног вперед-вверх по кругу с быстрым округлением спины и заметным (хотя и часто неосознаваемым) сгибанием в плечевых суставах.

В практике встречаются три основные разновидности броска: с акцентом на движении в тазобедренных суставах (рис. 29, *а*), с акцентом на движении в плечевых суставах (рис. 29, *б*) и с почти одновременным сгибанием в обоих суставах с округлением спины (рис. 29, *в*). Третий вариант наиболее эффективен. Голова в процессе его выполнения слегка наклоняется на грудь.

В момент, когда носки выходят на уровень колец, гимнаст выпрямляется, активно отводя руки назад за себя и выводя тем самым тело в высшую точку маха. Технически безупречный мах вперед выполняется с сомкнутыми руками. Большие пальцы при этом обращены внутрь.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Технически правильный вис и размахивание изгибами на перекладине.

2. Хлестообразные броски махом вперед на перекладине.

3. Технически правильный вис на кольцах.

Б. Основные упражнения. 1. Разучивание маха вперед на кольцах по элементам. С помощью тренера принять правильное исходное положение с напряженным телом (гимнаста удерживают за голеностопы примерно под углом 45° от вертикали). Из этого положения по команде тренера «Замах!», расслабляясь, прогнуться с активным провисанием в плечах. С подачей команды «Бросок!» тренер отпускает гимнаста, отталкивая его ноги от себя в направлении вперед по кругу. Приближаясь к вертикали, гимнаст должен начать активный бросок ногами в заданном направлении. При этом он должен «добить» носками до горизонтали, проходящей через ось хвата (на начальных этапах полезны ориентиры);

2. Самостоятельное выполнение маха вперед (в одном цикле с махом назад) с увеличивающейся амплитудой.

В. Затруднения в обучении.

При махе вперед не происходит подъема тела вверх.

1. Неправильное исходное положение. Гимнаст чрезмерно согнут или прогнут, что провоцирует последующие ошибки. Используйте упражнение Г-1.

2. Недостаточное провисание в плечах в замахе с сильным расслаблением ног в коленях, затрудняющим эффективный бросок. Вернитесь к упражнению Б-1.

3. Бросковое движение всем телом подменяется сгибанием только в тазобедренных суставах. Проделайте упражнение А-3. Исправляя ошибку, добейтесь броскового движения ногами с последующим их притормаживанием.

Амплитуда маха не наращивается. Мах сопровождается резким «обрывом» внизу.

4. Гимнаст чрезмерно и резко прогибается в замахе. Вернитесь к упражнению Б-1, отработав в нем умеренный замах.

5. Гимнаст рано выполняет бросок, спровоцированный ранним замахом. Проделайте упражнение Б-2 с ориентиром, до которого гимнаст должен активно дотянуться в броске носками.

6. Гимнаст не провисает в плечах при замахе. Последующее вынужденное резкое провисание внизу (с ощущением «обрыва») гасит скорость. Проделайте упражнения А-1, 4, 5, а затем вновь упражнение Б-1 с активным провисанием в плечах.

7. Гимнаст резко, рано и сильно прогибается, не закончив броска. Вернитесь к упражнению Б-2, в котором отработайте плавное выпрямление (протяжку) в конце броска без прогибания в пояснице.

Резко нарушается ритм маха, амплитуда движения уменьшается.

8. Гимнаст очень резко и поздно выполняет замах с сильным прогибанием и сгибанием ног в коленях. Вместо броскового движения всем телом он лишь резко выпрямляет ноги в коленях, слабо или вовсе не сгибаясь в тазобедренных суставах. Вернитесь к упражнениям А-3 и Б-1, обратив внимание на своевременный плавный замах.

9. Действия руками не согласованы с маховой работой ног. Отведение колец назад должно быть следствием броска с последующим притормаживанием ног. Преждевременная работа руками нарушает ритм движения. Вернитесь к упражнению Б-1.

Г. Вспомогательное упражнение. Вис на гимнастической стенке. Партнер держит гимнаста за ноги. Отводя их назад, он придает телу гимнаста ту или иную ориентацию. Гимнаст за счет активных усилий при этом должен принять требуемую позу.

Подъемы переворотом назад в стойку и в упоры. До середины 60-х годов основная масса мастеров международного класса переворот в стойку выполняла с согнутыми руками. Совершенствование махов в висе и особенно выкрутов назад позволило гимнастам выполнять переворот в стойку свободнее, с меньшей затратой силы и с меньшей амплитудой круга руками (рис. 30, кадры *15—24*).

Исходное положение при этом должно быть не ниже горизонтального. Тело гимнаста слегка прогнуто, голова приподнята. Начав спад, необходимо оттянуться от колец и, надавливая на них руками, сохранить хорошее чувство опоры. После прохождения горизонтального положения выполняется замах, в процессе которого гимнаст активно провисает в плечах и одновременно прогибается в пояснице. Несколько не доходя до вертикали, нужно начать мощный бросок ногами в направлении вперед-вверх по кругу. В вертикальном положении внизу тело гимнаста почти полностью выпрямлено. Бросок выполняется за счет практически одновременного сгибания в плечевых и тазобедренных суставах, сгибание в тазобедренных суставах выражено больше. Акцент в начале броска делается именно на нем. Перенос акцента на сгибание в плечевых суставах в начале броска, как правило, провоцирует резкое прогибание в груди и пояснице, что уменьшает скорость движения и ухудшает его внешний вид.

Выход в стойку начинается в момент, когда носки ног в броске приближаются непосредственно к опорной горизонтали. На фоне продолжающегося сгибания в плечевых суставах ($\approx$до 45°) гимнаст резко выпрямляется, притормаживая скорость движения ног, и поднимает голову. В этот момент нагрузка на опору становится минимальной и возникает эффект подбрасывания тела вверх, что служит сигналом к началу наиболее активной работы руками.

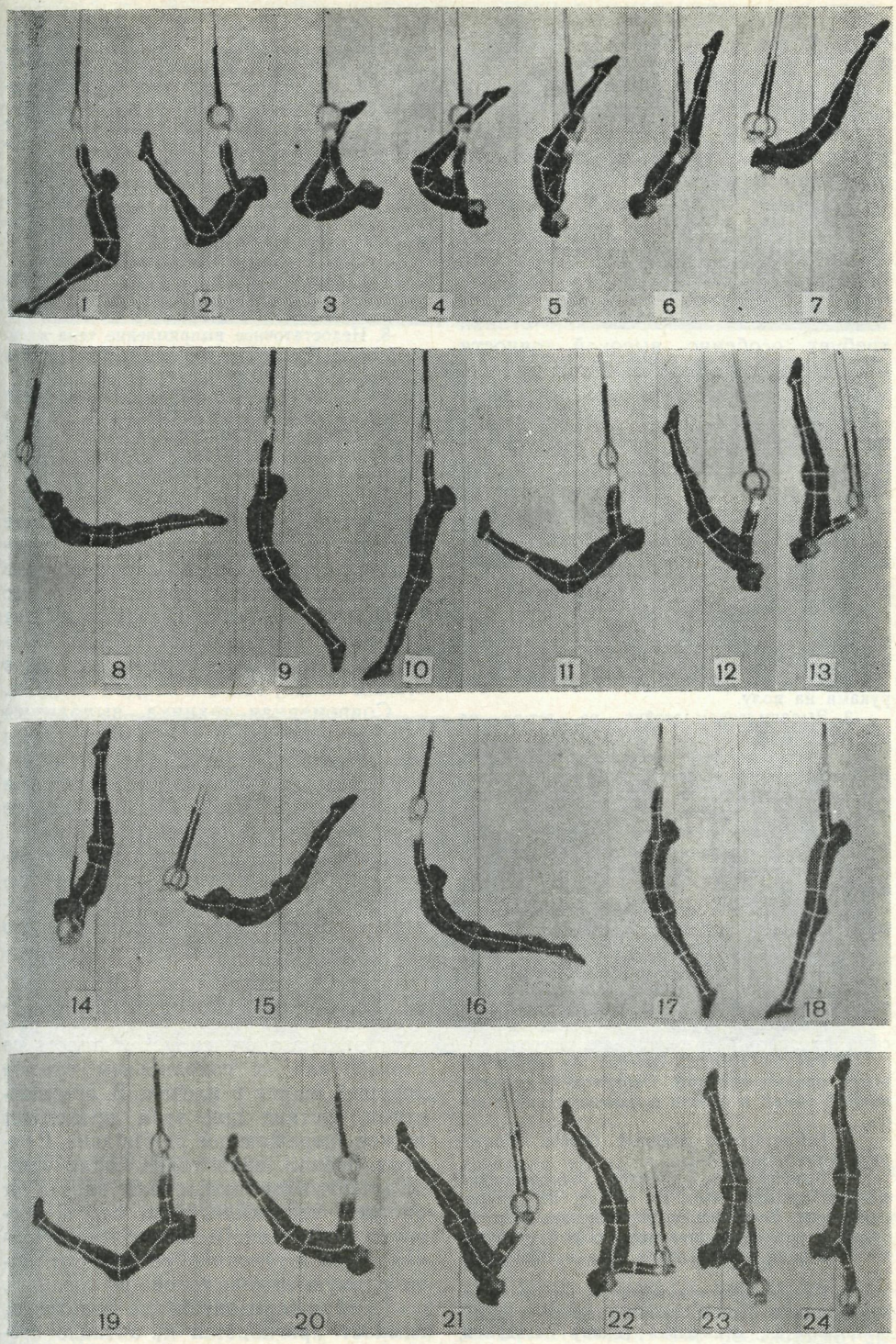

Рис. 30

Быстро разворачивая кольца наружу, гимнаст мощно нажимает супинированными руками на кольца от себя назад и, несколько разводя их в стороны, выводит вверх (малый круг кнаружи). Руки непосредственно перед выходом в стойку пронируются до параллельного положения.

Конечная поза — чуть прогнутая стойка на руках, плечи несколько поданы вперед, таз в плоскости тросов, голова приподнята. Четкая, безошибочная фиксация полностью оттянутой, идеально выпрямленной стойки требует особенно высокой точности действий при подъеме. Поэтому выход в такую стойку менее надежен.

Нужно помнить, что активное разгибание тела вслед за броском и отведение колец назад за голову в конце быстрого круга руками наружу обеспечивают высокую скорость движения вверх и одновременно уменьшают опасность «перебива» за стойку.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Технически правильное размахивание в висе с предельной амплитудой.

2. Кувырок назад в стойку с прямыми руками на полу.

3. Выпрямленная стойка на руках на кольцах.

Б. Основные упражнения. 1. Отработка резкого выпрямления тела в конце броска с нажимом на кольца вниз и посылом ног вдоль тросов.

2. Отработка «темпа» на выход в стойку с тягой супинированными руками (вначале на низких кольцах с помощью, а затем на махе вперед).

3. Переворот в стойку с прямыми руками (с помощью и самостоятельно).

В. Затруднения в обучении.

Выход в стойку затруднен (недоход до стойки, сгибание рук, сильный прогиб, значительное применение силы, потеря темпа).

1. Мала амплитуда маха. Увеличьте высоту исходного положения маха вперед.

2. Ранний бросок. Обычно он спровоцирован ранним замахом. Отработайте своевременный замах и бросок в размахивании в висе.

3. Недостаточно мощный бросок. Повторите упражнение А-1.

4. Выпрямляясь, гимнаст одновременно отводит кольца назад за голову, не супинируя кисти. Вернитесь к упражнению Б-2, обратив внимание на правильную работу руками с началом выпрямления тела в конце броска.

5. Раннее притормаживание ног в броске. Обрывая бросок, гимнаст рано и резко выпрямляется, откидывая голову назад, и, не сработав руками в «подрыве», начинает ими большой круг наружу, сильно прогибаясь. В случае, если это выполняется очень рано, гимнаст падает вперед, не доходя до стойки. Повторите упражнение Б-1, тщательно проконтролировав в нем конечную позу броска (носки ног на уровне опорной горизонтали). Вернитесь к упражнению Б-2, обратив внимание на своевременное начало выхода в стойку. В случае ошибки сделайте акцент на заведомо поздний выход в стойку с перебивом через нее (предварительно повторив упражнение А-2).

6. Гимнаст недостаточно мощно работает руками на выходе в стойку. Проделайте упражнение Б-2, предварительно отработав упражнение А-2.

Гимнаст «пробивает» через стойку.

7. Позднее разгибание в броске. В упражнении Б-1 сделайте бросок короче и раньше, направив его больше вперед, чем вверх.

8. Недостаточное выпрямление тела в конце броска. Повторите упражнение Б-1, слегка прогнувшись в конце броска.

Развитие упражнения: переворот в упор, в крест, в горизонтальный упор, в крест в стойке, в «самолет»; переворот в упор ноги врозь вне, переворот в упор ноги врозь впереди колец, руки в стороны.

Большой оборот назад. Движение состоит из двух относительно самостоятельных частей — отодвига из стойки на руках с переходом в вис (спад) и переворота в стойку из виса (подъем). Техника исполнения большого оборота прогрессировала как в стадии спада, так и в стадии подъема.

Современная техника выполнения большого оборота назад заключается в следующем (рис. 31).

Исходным положением является выпрямленная стойка на руках (не исключен легкий прогиб).

Начиная спад, необходимо сомкнуть кольца и вывести их вперед перед собой, разворачивая внутрь. Выходя из положения равновесия, нужно закрепиться в плечах и, фиксируя легкий прогиб (желательно прямое положение), начать свободное вращение, оттягиваясь от опоры. В процессе разгона эта поза фиксируется вплоть до горизонтали с сохранением чувства хорошей опоры в плечах. В лучезапястном суставе при этом происходит легкое опережающее разгибание. В момент прохождения горизонтали кольца максимально отклонены вперед от опорной вертикали, тело слегка прогнуто в пояснице и закреплено в плечах. Руки и туловище составляют почти прямую линию, голова приподнята.

Пройдя горизонтальное положение, гимнаст прогибается и, активно провисая в плечах, выполняет замах. На фоне быстро растущей скорости движения прогиб тела увеличивается, ста-

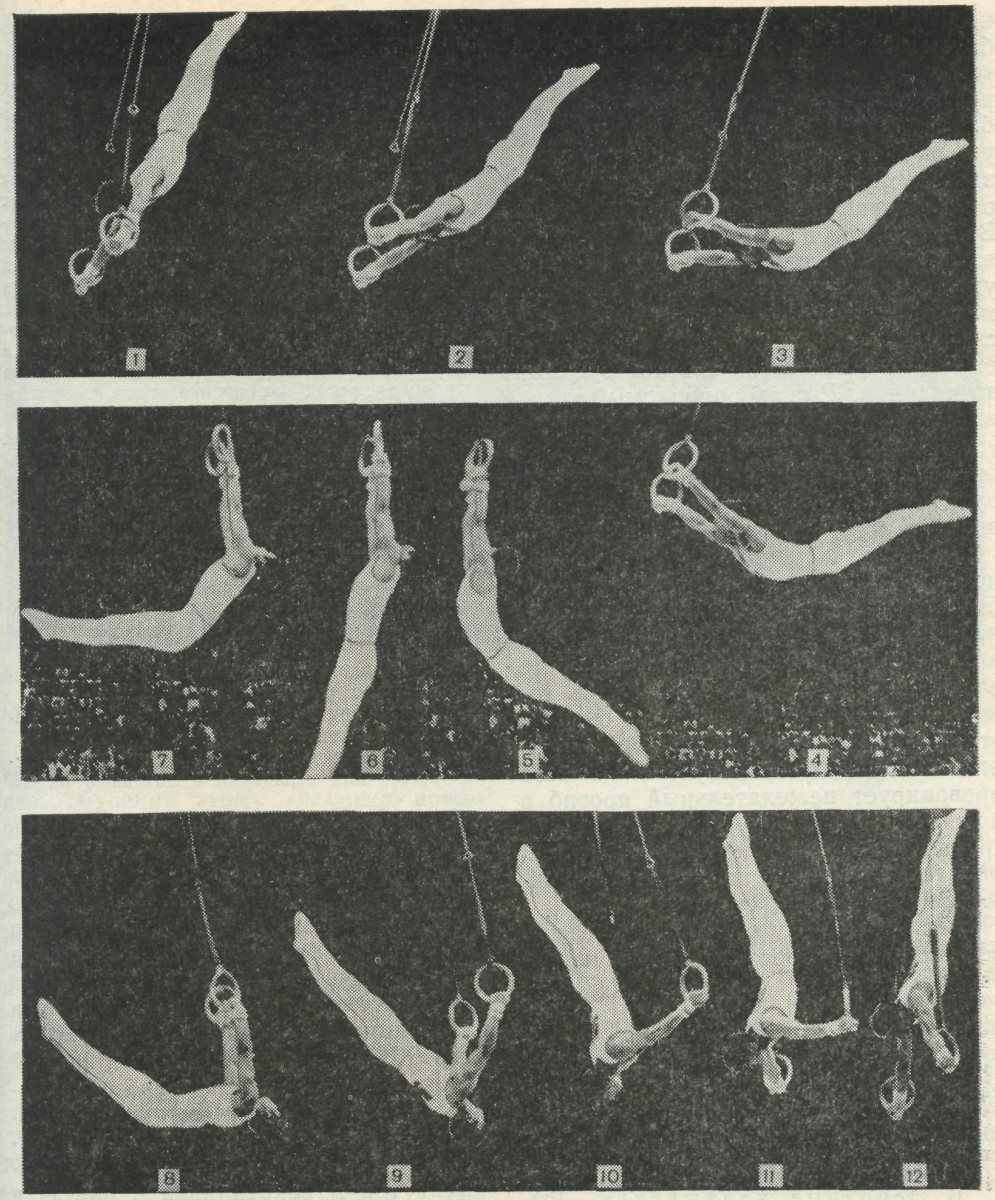

Рис. 31

новясь особенно выраженным в грудной области. Делая в процессе замаха быстрое опережающее движение грудью, нужно стремиться как бы положить ее на воображаемую опору. Замах субъективно ассоциируется с опережающим нажимом грудью вниз или же с резким рывком руками назад за себя. Движение вниз грудью и рывок руками вверх дают одинаковый эффект. Ведущим звеном движения становится грудь, ноги отстают, мышцы передней поверхности тела растягиваются, подготавливаясь к мощному броску. Излишне увлекаться прогибанием в пояснице не следует.

Бросок начинают, несколько не доходя до крайней нижней точки маха внизу. Начиная его, необходимо активно послать ноги вниз, вперед, вверх по кругу (как бы подбрасывая их) и нажать руками на кольца вниз. В про-

цессе броска происходит тотальное баллистическое сокращение предварительно растянутых в замахе мышц передней поверхности тела. При этом благодаря действию динамического удара звенья тела в момент «обрыва» внизу получают дополнительные ускорения в направлении вращения тела. В результате этого нижнюю опорную вертикаль, куда направлено острие удара с сопутствующими ему максимальными перегрузками, гимнаст проскакивает с очень большой скоростью, что уменьшает опасность срыва до снаряда. Рывок, ощущаемый здесь, в этом случае является следствием усиления маха. Бояться рывка внизу при правильной технике спада не следует, он должен ощущаться как привычный признак движения.

После прохождения вертикали акцент с движения ногами в середине броска переходит на сгибание в плечевых суставах, ускоряющее вращение. Голова при этом поднимается. Не следует, однако, резко откидывать голову назад в самом начале броска: это препятствует эффективному сгибанию в тазобедренных суставах и часто провоцирует нежелательный прогиб в пояснице. Резко опускать голову на грудь нецелесообразно, так как это отрицательно влияет на мощность движения в плечевых суставах.

Выход в стойку осуществляется так же, как в перевороте в стойку из виса (см. выше).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Технически правильное размахивание в висе с максимальной амплитудой.

2. Выпрямленная стойка на руках.

3. Переворот в стойку с прямыми руками.

4. Высокие выкруты.

Б. Основные упражнения. Разучивание спада из стойки на руках с сомкнутыми руками по элементам. В стойке на руках на низких кольцах гимнаст принимает правильное исходное положение и с помощью тренера медленно перемещается в горизонтальное положение, в котором фиксирует правильную позу, четко ее контролируя. Затем кольца опускаются еще ниже, до пола, на котором стелятся поролоновые маты (почти вровень с нижним краем колец). Гимнаст становится в стойку на руках, где с помощью тренера принимает правильное исходное положение. Отсюда, выводя сомкнутые руки вперед, он закрепляется в плечах и, оттягиваясь, свободно падает на маты, стараясь удариться о них сразу всей поверхностью тела. Руки и туловище в момент удара о маты должны составлять прямую линию, ноги слегка отстают. Необходимо следить, чтобы прогиб в пояснице в этот момент был небольшим.

В. Затруднения в обучении*.

Резкий рывок внизу, замедляющий скорость маха.

1. В замахе гимнаст слабо и недостаточно быстро провисает в плечах; в момент прихода в вис в плечевых и тазобедренных суставах имеются значительные углы. Вернитесь к упражнению Б-1, а затем проделайте упражнение Б-2, отработав правильный и своевременный замах с рывком руками назад (за себя) перед приходом в вис.

2. Отодвиг выполняется в контртемп возникшему качу. Дождитесь мертвой точки в конце кача вперед и, начиная спад, быстро выведите вперед сомкнутые руки, закрепившись в плечах.

3. Ранний излишне выраженный замах (до горизонтали) и как следствие этого ранний бросок. Проделайте упражнения Б-1 и Б-2, обратив внимание на первую часть спада с четким самоконтролем действий. При необходимости используйте упражнения Г-1, 2 и 3.

Г. Вспомогательные упражнения. 1. Выполните упражнения Б-2 и Б-3, прикрепившись к кольцам фитильными ремнями.

2. Выполните большой оборот на подвесном поясе с резиновыми амортизаторами.

3. Выполните упражнения на длинных накладках с валиком.

4. Выполните большой оборот на подвесном поясе для страховки с помощью на выходе в стойку.

Высокий выкрут назад. Техника исполнения этого элемента претерпела существенные изменения, что привело к варианту движения, изображенного на рис. 30, кадры *8—15*. В отличие от классического большого оборота здесь переворот в стойку выполняется с заведомым «перебивом через себя» назад. В момент прохождения высшей точки маха гимнаст быстро подворачивает кисти и, минуя положение стойки на руках, сразу же выводит сомкнутые руки вперед, поворачивая кольца внутрь и закрепляясь в плечах в положении легкого прогиба. Именно такая, построенная на основе «пробивного» большого оборота назад техника позволяет развить максимальную амплитуду и прийти в исходное положение, наиболее выгодное для выполнения сложнейших соскоков. В свете основной тенденции развития маховых упражнений на кольцах движение, изображенное на рис. 32, следует рассматривать как идеальный

* Излагаются затруднения в обучении спаду. Затруднения с разучиванием подъема см. выше.

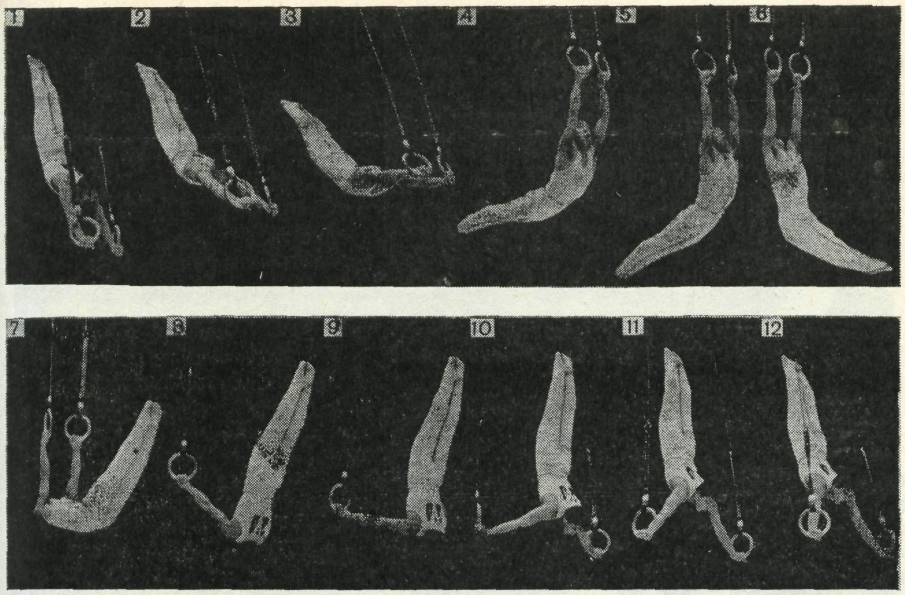

Рис. 32

вариант высокого выкрута. Конечная цель обучения этому элементу предопределяет и методический подход к его освоению. Современный высокий выкрут, естественно, легче освоить, если гимнаст уже имеет навык выполнения большого оборота назад с прямыми руками, т. е. идти от сложного к идеальной форме простого.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе.

2. Выкрут назад махом из виса.

3. Переворот в стойку с прямыми руками.

4. Спад в вис отодвигом с сомкнутыми руками из стойки на руках.

5. Большой оборот (желательно).

Б. Основные упражнения. 1. Освоение техники работы руками и кистями при переходе из виса в упор в стадии подъема.

Гимнаст лежит на спине на поролоновых матах, держась за кольца, опущенные вровень с ними. Кольца отведены назад, таз расположен под портиком. С помощью тренера гимнаста за ноги подбрасывают вверх, а он работает руками описанным выше способом, имитируя подъем вверх. Минуя положение стойки, он быстро, подкручивая кисти, выводит сомкнутые кольца вперед на фоне хорошего чувства опоры и, закрепившись в плечах в положении легкого прогиба, свободно падает на маты, оттягиваясь от колец и контролируя позу тела в момент удара о маты.

2. Овладение «пробивным» переворотом через стойку в сочетании с отодвигом.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ НАЗАД

Мах назад в висе. В исходном положении спереди тело гимнаста округлено и имеет характерную вогнутую линию, обращенную выпуклостью вниз; кольца максимально уведены назад, живот втянут, голова слегка опущена, носки ног на уровне опорной горизонтали. Из этого положения гимнаст, сохраняя хорошее чувство связи с опорой, свободно падает вниз, вращаясь вокруг колец. Оттягивание от нее в процессе разгона не должно сопровождаться бесконтрольным расслаблением в плечах.

Ведущим звеном движения в замахе является верхняя часть спины, мышцы которой растягиваются за счет активного провисания в плечах (голова как бы утопает в них).

Приближаясь к нижней точке маха, несколько не доходя до опорной вертикали, гимнаст начинает хлестообразный бросок ногами назад, вверх по кругу. Голову при этом следует активно наклонять вперед, надавливая подбородком на грудь. Вертикальное положение гимнаст, уже начавший бросок, обычно проходит будучи почти полностью выпрямленным. Да-

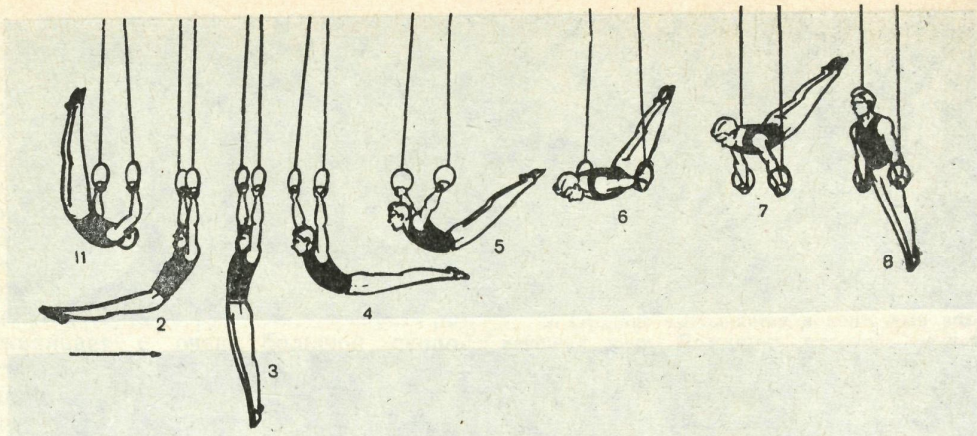

Рис. 33

лее, на фоне продолжающегося провисания в плечах (которыми гимнаст как бы стремится лечь на воображаемую опору) прогиб в пояснице увеличивается и достигает максимума в момент приближения стоп к опорной горизонтали. Тело при этом образует характерную вогнутую линию, обращенную выпуклостью вниз. В этот момент движение ног притормаживается. Нажимая руками на кольца и несколько разводя их в стороны, гимнаст приподнимает голову и выпрямляет тело так, чтобы линия его была близка к прямой. В конце маха гимнаст выводит руки вперед, оттягиваясь от колец, и закрепляется в плечах с легким общим прогибом, более выраженным в грудной области. Это обеспечивает подъем всего тела вверх по кругу.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Технически правильный вис, размахивания и размахивания изгибами на перекладине.

2. Технически правильный вис на кольцах.

Б. Основные упражнения строятся на основе методики, описанной для маха назад. Там же см. принципиальный подход к исправлению ошибок.

Подъемы махом назад. Простейший элемент этой группы — подъем махом назад в упор. В зависимости от класса его исполнения подъем может быть как весьма доступным, так и, напротив, трудноисполнимым. В первую очередь это зависит от высоты конечного положения, достигаемого в подъеме.

Подъем с выходом в низкий упор (ноги ниже уровня опоры) практикуется только в младших разрядах. Подъем махом назад в высокое конечное положение (рис. 33), практически не отличается от подъема в стойку и довольно труден даже для гимнастов-мастеров. На базе такого подъема не только осваивается собственно подъем в стойку, но и исполняются трудные разновидности подъемов махом назад: в горизонтальные упоры, в упор ноги врозь вне и др.

Современная техника подъема махом назад в стойку заключается в следующем. В исходном положении (рис. 34) ноги гимнаста находятся выше колец. Кольца отведены назад за голову, тело выпрямлено, грудь «закрыта», живот втянут, спина округлена, голова опущена. Из этого положения, двигаясь по инерции вниз по кругу, гимнаст, активно провисая в плечах, выполняет замах. При этом спина опережает движение, ноги отстают.

Не доходя до опорной вертикали, гимнаст начинает мощный захлестывающий бросок ногами назад, вверх по кругу. В момент прохождения опорной вертикали тело чаще всего полностью выпрямлено, голова утопает в плечах. В процессе броска ноги быстро обгоняют туловище. При этом подбородок надавливает на грудь. Бросок характеризуется общим прогибанием тела с сильным провисанием в плечах.

В момент, когда пятки приближаются к уровню колец, необходимо слегка развести кольца в сторону, развернув их наружу и, вкручиваясь в пле-

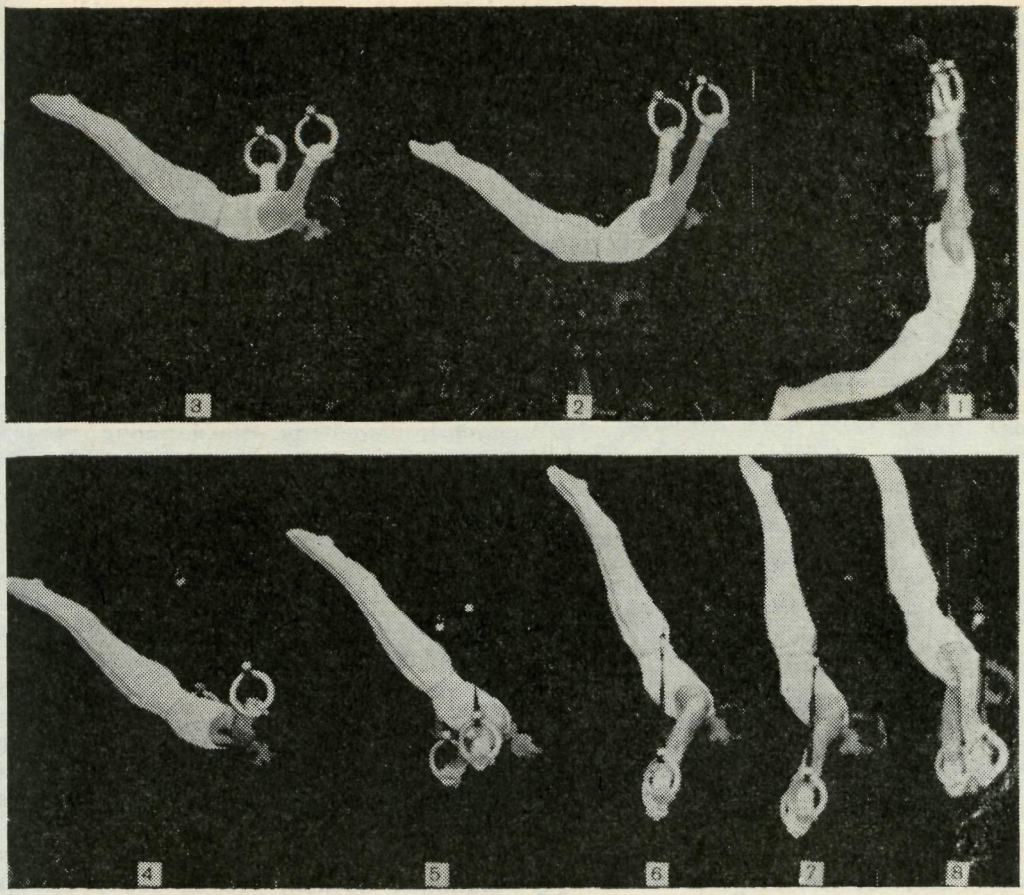

Рис. 34

чах, начать активный нажим руками на кольца вниз через стороны без заметного выведения их вперед.

Мышцы передней поверхности тела при этом напрягаются, тело гимнаста выпрямляется с легким подниманием головы вверх. Ведущим звеном движения до момента выхода плеч на один уровень с кольцами остаются пятки (продольная ось тела составляет с горизонталью угол 45°).

Мощный своевременный нажим руками на кольца позволяет осуществить быстрый подъем плечевой оси вверх. Вращаясь вокруг нее прямым телом, гимнаст выходит в стойку на руках.

Бросок и движение руками необходимо скоординировать так, чтобы фиксация прямой стойки совпадала с приходом тросов в строго вертикальное положение. В противном случае имеет место так называемый дожим в стойку.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе с технически безупречным махом назад.

2. Подъем махом назад в упор.

3. Высокий выкрут вперед.

4. Выпрямленная стойка на руках.

Б. Основные упражнения. 1. Освоение вкручивания в плечах с нажимом пронированными руками на кольца. С помощью двух партнеров гимнаст принимает на низких кольцах сильно прогнутое горизонтальное положение с провисанием в плечах (голова опущена на грудь, кольца уведены вперед, таз под портиком колец). Отсюда на фоне медленного движения вверх по кругу, осуществляемого партнерами, нужно, выпрямляя тело и слегка разводя кольца в стороны, сделать мягкое полувкручивание в плечах без сильной подачи их вперед и тут же сильно нажать руками на кольца вниз через стороны. Нажим руками нужно осуществлять в едином ритме с принудительным движением тела вверх.

Помогая гимнасту перемещать вверх ось плечевых суставов, партнеры одновременно помогают ему выйти в стойку за счет вращения вокруг этой оси прямым телом. После того как гимнаст хорошо прочувствует детали

движения, упражнение выполняется в более быстром темпе (с соответственно возросшей помощью).

2. Освоение «темпа» на выход в стойку прямыми руками большим махом назад.

3. Подъем махом назад в стойку с прямыми руками из размахиваний в висе с максимальной амплитудой (с помощью и самостоятельно).

В. Затруднения в обучении.

Выход в стойку затруднен (резкое замедление, вплоть до остановки на пути к стойке, сильная подача плеч вперед, большой прогиб, сгибание рук).

1. Низкое исходное положение впереди. Вернитесь к упражнению А-1, добейтесь в нем максимально высокого положения тела на махе вперед.

2. Ранний замах и как следствие этого ранний бросок. Вы или торопитесь, или плохо освоили упражнение А-1. Повторите его, начав с малой амплитуды. Постепенно доведите ее до максимума.

3. Бросок ногами выполняется недостаточно мощно и слишком коротко; гимнаст рано и резко вкручивается в плечах, сильно подавая их вперед и опаздывая с нажимом руками (он как бы застревает в положении «самолета»). Повторите упражнение А-1, увеличив в нем продолжительность и мощность броска назад.

4. Бросок выполняется своевременно и в правильном направлении, но движение ног притормаживается поздно и недостаточно активно. Отработайте в упражнениях А-1 и Б-2 своевременное притормаживание ног с выпрямлением тела.

5. Торможение ног в броске осуществляется по типу курбета, что останавливает вращение ног и их подъем. В упражнении Б-2 обратите внимание на более плавное выпрямление тела в конце броска.

6. Отсутствует вкручивание в плечах, вследствие чего гимнаст не может эффективно сработать руками и теряет вращение. Повторите упражнение Б-1 с акцентом на вкручивание в плечах.

7. В силу физической неподготовленности гимнаст в подъеме не может создать руками эффективную тягу. Используйте упражнения с отягощениями на тренажере.

Большой оборот вперед. Движение состоит из двух частей — переворота вперед из стойки на руках в вис (спада) и подъема махом назад в стойку на руках из виса. Как и в случае с оборотом назад, техника исполнения большого оборота вперед прогрессировала как в стадии спада, так и в стадии подъема (рис. 35).

Современная техника спада заключается в следующем. Исходное положение — выпрямленная стойка на руках.

Отсюда, слегка опуская голову и супинируя кисти с небольшим сгибанием их в лучезапястных суставах, гимнаст уводит кольца назад, активно упираясь в них руками. Начиная переворот вперед, он слегка ссутуливается. Плечи при этом слегка опережают общее движение. Очень важно, чтобы тросы в процессе переворота были все время натянуты. Резкое уменьшение натяжения тросов возникает в том случае, когда из стойки гимнаст резко падает вниз, ломаясь в плечах и поддергивая вверх кольца с потерей чувства опоры.

В процессе перехода из упора в вис гимнаст незначительно сгибается в тазобедренных суставах и, втягивая живот, округляет спину. В районе опорной горизонтали кисти пронируются и кольца занимают положение, обычное для начала маха назад: большие пальцы обращены внутрь, кисти несколько повернуты вперед.

Ведущим звеном движения в перевороте вперед являются плечи; однако опережающее движение плечами не должно быть большим.

Выполняя замах после пересечения опорной горизонтали, гимнаст активно провисает в плечах. Голова при этом утапливается в плечах. Ведущим звеном движения становится верхняя часть спины. Гимнаст как бы старается побыстрее приземлить проксимальные звенья, чтобы, «оперевшись» о них, выполнить захлестывающий бросок ногами назад.

Дальнейшие действия гимнаста выполняются как при современном подъеме махом назад в стойку с прямыми руками (см. предыдущий раздел этой книги).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе с максимальной амплитудой.

2. Технически правильный мах назад.

3. Переворот вперед из стойки и подъем махом назад в упор.

4. Подъем махом назад в стойку с прямыми руками.

Б. Основные упражнения. 1. Освоение техники переворота вперед по элементам. Из стойки на руках на низких кольцах гимнаст с помощью тренера медленно перемещается до горизонтали, тщательно отрабатывая все детали движения. После этого он из стойки на низких кольцах самостоятельно отрабатывает технику первой части переворота вперед, падая на поролоновые маты, настеленные вровень с кольцами.

2. Переворот вперед из стойки на руках на нормальных кольцах с замахом и последующим броском.

3. То же с «темпом» на выход в стойку с прямыми руками.

4. Большой оборот вперед (с помощью и самостоятельно).

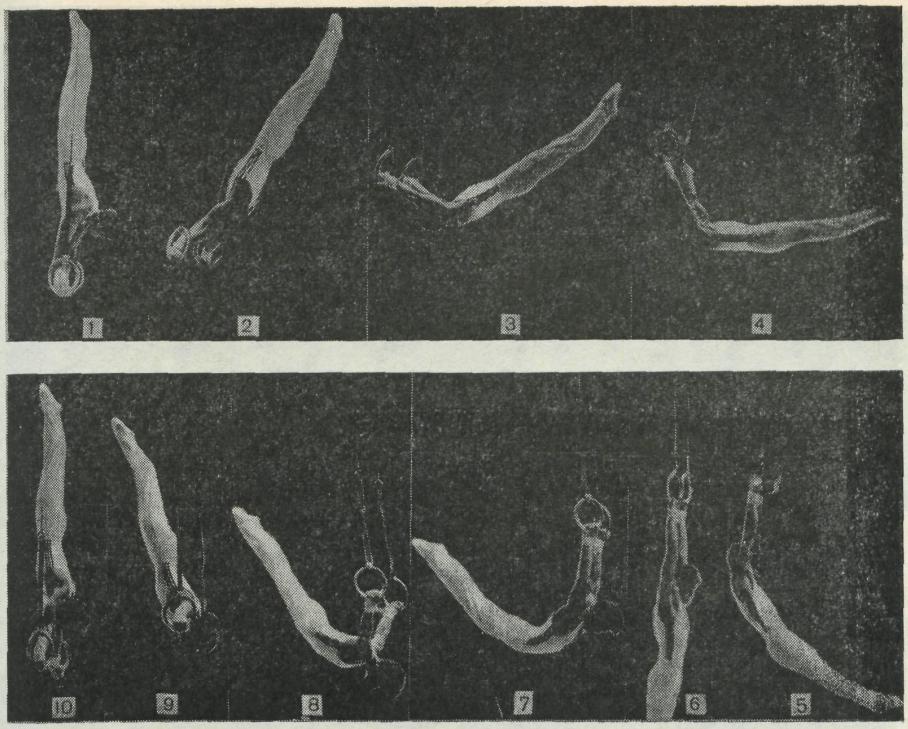

Рис. 35

В. Затруднения в обучении*. *Резкий рывок внизу.*

1. Переворот вперед гимнаст выполняет в прогибе, опережая движение ногами. Повторите упражнение Б-1.

2. В замахе гимнаст недостаточно сгибается в тазобедренных суставах, плохо провисая в плечах.

3. Переворот выполняется в контртемп качу. В стойке на руках дождитесь мертвой точки на каче назад и затем, быстро уводя кольца назад, начните переворот вперед.

Г. Вспомогательные упражнения. 1. Выполнить большой оборот вперед с помощью подвесного пояса для страховки.

2. Выполнить *большой оборот* самостоятельно на подвесном поясе с резиновыми амортизаторами.

3. Выполнить большой оборот, прикрепившись к кольцам лямками.

4. Используйте удлиненные накладки.

Высокий выкрут вперед. В современной технической трактовке элемент приобрел форму нефиксируемого подъема махом назад через стойку на разведенных руках с последующим переворотом вперед в вис, т. е. представляет собой своеобразный бросковый оборот (рис. 36).

Этот вариант исполнения наиболее совершенен. Основное его отличие от других заключается в том, что, притормаживания движение ног в более мощном броске, гимнаст, выпрямляя тело, меньше вкручивается в плечах почти не подавая их вперед. Нажим на кольца пронированными руками выполняется в направлении сверху вниз и несколько вперед с разведением колец в стороны. Выходя махом назад в положение высокой стойки в кресте (плечи в плоскости колец), гимнаст выполняет темповой переворот вперед в вис.

Современная техника высокого выкрута вперед позволяет выполнить после него сложнейшие маховые движения и соскоки.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе с технически совершенным махом назад.

2. Выкрут вперед прогнувшись (обычный).

* Излагаются затруднения, связанные с исполнением переворота.

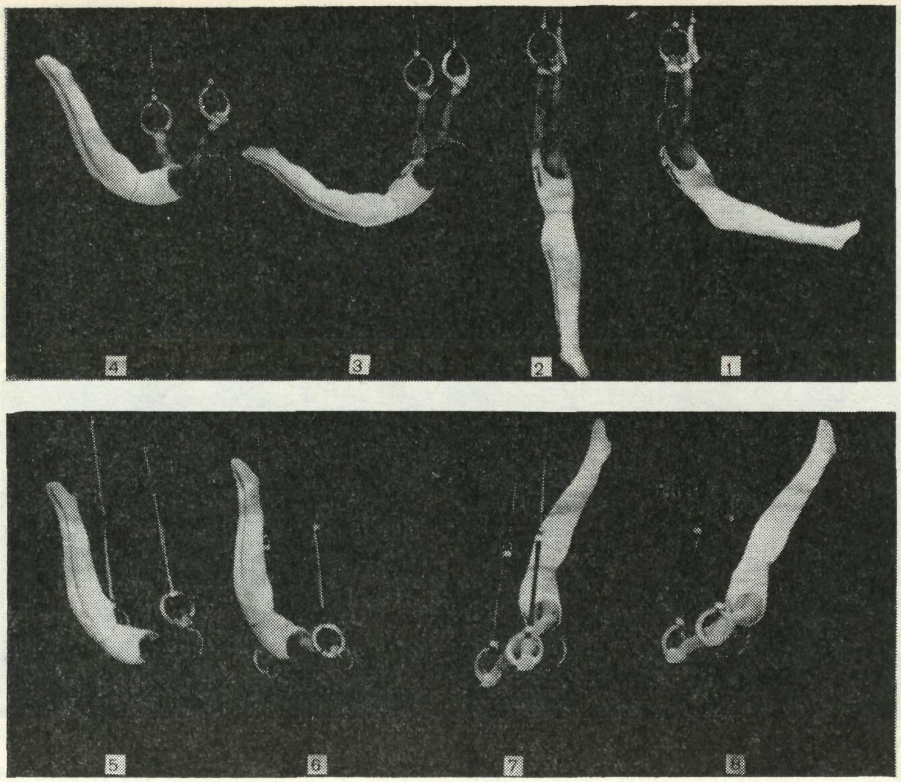

Рис. 36

3. Подъем махом назад в стойку через прямые руки (желательно).

4. Переворот вперед в вис из стойки на руках.

Б. Основные упражнения. 1. «Темп» на подъем махом назад в высокую стойку в кресте.

2. То же с последующим переворотом вперед в вис.

3. Высокие выкруты вперед в «темп» с увеличением амплитуды.

В. Затруднения в обучении.

Подъем в стойку в кресте имеет силовую окраску.

1. Вследствие раннего замаха бросок выполняется рано и в направлении больше назад, чем вверх. Нажим руками также производится рано, и это тормозит движение. Вернитесь к упражнениям А-1, Б-1.

2. Бросок с нажимом руками выполняется своевременно, но недостаточно активно. Проделайте несколько раз упражнение А-3 и после этого опять высокий выкрут.

Потеря маха после переворота с обрывом внизу.

1. Начиная переворот вперед из стойки в кресте, гимнаст сильно складывается в тазобедренных суставах и падает вниз, резко опережая плечами движение. Повторите упражнение Б-2.

2. Переворот вперед выполняется с сильным прогибанием и опережением движения пятками. Проделайте упражнение А-4 с выпрямленным телом, слегка ссутуливаясь.

Переворот вперед согнувшись в упор («хонма») (рис. 37). Элемент назван в честь японского гимнаста Фумиро Хонмы.

Исходное положение, замах и бросок этого движения практически ничем не отличаются от других движений, выполняемых большим махом назад, только бросок выполняется с резким нажимом на грудь подбородком.

Подъем переворотом в упор начинается не доходя до опорной горизонтали, с резкого притормаживания ног. Одновременно с этим, несколько разводя кольца в стороны с разворотом их внутрь (ладонями наружу), нужно быстро вкрутиться в плечах, не подавая их вперед, нажав при этом пронированными руками на кольца вниз через стороны. Выпрямление должно

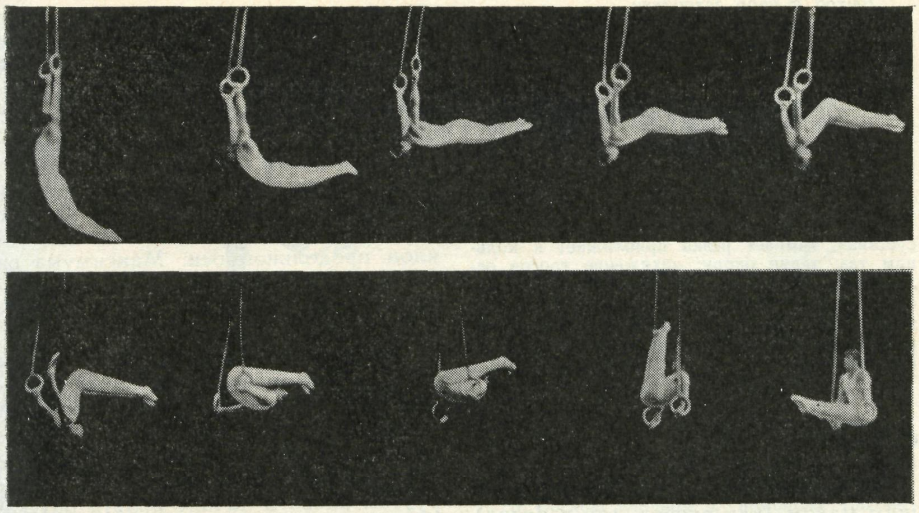

Рис. 37

перейти в резкое сгибание тела в тазобедренных суставах без ослабления давления руками на кольца (голова на груди). Согнутое в тазобедренных суставах тело гимнаста поднимается плечами вверх-вперед, как бы вкатываясь в упор на кольцах. Ведущим звеном тела при этом становится таз.

В момент перехода из виса в упор на уровне опорной горизонтали положение тела напоминает фрагмент итальянского оборота вперед на перекладине. Тело гимнаста сильно согнуто (таз над головой, голова на груди, ноги почти параллельны полу). Кольца в этот момент уже развернуты кнаружи, разведены в стороны и отведены назад-вверх от туловища. Гимнаст активно нажимает на них слегка супинированными руками.

Очень важно, чтобы при переходе из виса в упор натяжение тросов не ослабевало. В противном случае выход в упор сопровождается резким «клевком» и потерей темпа. Чтобы этого не случилось, гимнаст должен все время нажимать руками на кольца, контролируя опору. В большей части движения кольца активно поворачиваются за счет пронации кистей. Поэтому нажим на кольца производится пронированными руками.

Выходя в упор в положении высокого угла, гимнаст разгибается в тазобедренных суставах и, поднимая голову, опускается в упор. В этот момент кольца поворачиваются параллельно.

Из упора после «хонмы» может быть выполнен мах назад в стойку на руках или в упор ноги врозь вне. «Хонма» может быть также выполнена не в упор, а сразу в крест или в крест с углом («маркелов»). Отжавшись от колец вперед в финальной части подъема, можно попасть в положение высокого упора (ноги над головой параллельно полу, таз вверху) и отсюда разгибом уйти в вис. Движение в этом случае по форме приблизится к итальянским оборотам вперед на перекладине.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе с технически правильным махом назад.

2. Подъем разгибом в упор из виса.

3. Высокое сальто вперед согнувшись в соскок.

4. Высокий выкрут вперед — подъем махом назад в стойку на руках.

Б. Основные упражнения. 1. Освоение правильных действий в фазе подъема переворотом вперед в упор (с помощью тренера). Отработайте их по элементам на низких кольцах, а затем скоординируйте освоенные действия в единое целое — сначала на фоне медленного принудительного движения, а затем более быстрого.

2. Свободный мах назад броском с «темпом» на переворот вперед согнувшись.

3. «Хонма» в упор (сначала из размахивания в висе средней амплитуды).

В. Затруднения в обучении.

Выход в упор затруднен.

1. Гимнаст недостаточно мощно работает руками в финальной фазе движения. Повторите упражнение А-4, а затем упражнение Б-2.

2. Гимнаст сильно посылает плечи вперед. Вернитесь к упражнению Б-1, предварительно проделав упражнение А-2.

3. Замах, бросок и вкручивание с нажимом выполняются очень рано. Повторите упражнения А-1, 3, 4.

4. Начиная сгибаться в тазобедренных суставах, гимнаст резко приближает к кольцам таз, теряя опору; натяжение тросов ослабевает. Проделайте упражнение А-4, а затем повторите упражнения Б-2 и Б-3, обратив в них внимание на быстрое обретение хорошего чувства упора в процессе перехода из виса в упор.

СОСКОКИ

Основы техники. Все соскоки большим махом (как вперед, так и назад) с колец выполняются на той же технической основе, что и все остальные движения этого типа, описанные выше.

Структурная схема соскоков представляется следующим образом:

— стадия подготовительных действий (аккумуляция): разгон, замах;

— стадия рабочих действий: бросок, отход (предстартовые действия);

— стадия реализации: выполнение заданной формы движения, подготовка к приземлению;

— стадия приземления: амортизация, выпрямление (стабилизация).

Действия гимнаста в фазах разгона, замаха и броска практически ничем не отличаются от аналогичных действий в описанных выше элементах этого типа. Основное отличие состоит в фазе отхода. Действия, выполняемые непосредственно перед стартом, специфичны для каждой группы соскоков.

В полете гимнаст может путем изменения позы управлять скоростью вращения в рамках заданного им с опоры кинетического момента (вращательного импульса). При этом чем больше выпрямлено тело, тем с меньшей скоростью оно вращается. Максимальная скорость вращения достигается в положении плотной группировки.

За счет действий в полете высоту взлета изменить нельзя; она, как и вращательный импульс, однозначно задается от опоры.

При выполнении соскоков с вращением вокруг продольной оси, задаваемым от опоры, эта ось в полете наклоняется к плоскости, в которой движется о. ц. т. гимнаста. Если, например, выполняется сальто назад с пируэтом в левую сторону, то головной конец тела гимнаста будет отклоняться от вертикали в левую сторону (если смотреть спереди). Чем больше пируэтов выполняется, тем больше наклон продольной оси. Максимума он достигает в положении, близком к горизонтальному, после чего уменьшается.

Безопорные пируэты выполняются за счет конусообразного движения телом типа «хула-хуп» (таз вращается в сторону, противоположную пируэту), сочетаемого с асимметричным перемещением рук. В сальто назад с пируэтом влево в начале полета опускается левая рука, а в сальто вперед — правая. При пируэтах в другую сторону раньше опускается вниз другая рука.

Сложность соскоков большим махом без изменения направления вращения с опоры определяется формой движения в полете. По этому признаку соскоки делятся на три группы: гладкие, пируэты и комбинированные.

СОСКОКИ МАХОМ ВПЕРЕД

Соскок переворотом ноги врозь. Встречается в младших разрядах. Является промежуточным вариантом между соскоками переворотом и сальто. Вторая его разновидность — разножка через упор.

Разводя ноги в броске, гимнаст резко сгибается в плечевых суставах, сильно приближая таз к кольцам. Еще не доходя плечами до опорной горизонтали, гимнаст дополнительно сгибается, загоняя ноги назад-вниз, и лишь после этого выпрямляется и, поднимая голову, оборотом назад выходит в упор. В момент максимального сближения таза и колец он поднимает голову и отпускает опору. Вращаясь в полете назад, гимнаст, соединяя ноги, выпрямляется до легкого прогиба и поднимает руки вперед-вверх через стороны.

Соскок переворотом ноги врозь с высоким вылетом. Встречается в обязательных упражнениях гимнастов

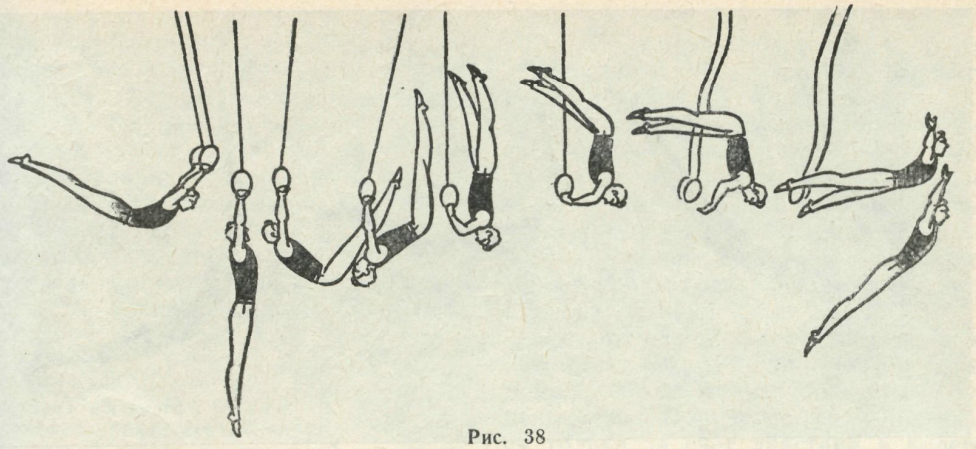

Рис. 38

старших разрядов (рис. 38). Посылая мощным броском ноги высоко вверх, гимнаст, несколько разводя их, сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, сильно не приближая таз к кольцам. В момент, когда таз выходит на уровень опоры, сгибание тела плавно переходит в разгибание. Гимнаст посылает таз вверх параллельно тросам. Темповой подъем тела вверх обеспечивается за счет сильной тяги руками — сначала за счет сгибания в плечевых суставах при броске, а затем, с выпрямлением тела, за счет сильного и долгого подтягивания согнутыми руками вверх. Руки при этом все время пронированы (повернуты ладонями назад). Нажимая на кольца в процессе тяги вверх, гимнаст сильно сжимает их, сгибая кисти в лучезапястных суставах. Подходя к высшей точке подъема, гимнаст, поднимая голову, быстро разгибается в плечах, одновременно резко сгибаясь в тазобедренных суставах без пересечения ими плоскости колец. Согнувшись примерно до прямого угла, он разгибается и окончательно отталкивается от колец вверх-вперед.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе с высоким махом вперед.

2. Соскок переворотом ноги врозь (обычный).

3. Соскок переворотом прогнувшись через стойку.

Б. Основные упражнения. 1. На низких кольцах толчком одной, махом другой (с помощью) выполнить бросковое движение вверх, вдоль тросов, с подтягиванием согнутыми руками на фоне выпрямления тела. Затем выполнить то же на махе вперед.

2. Из стойки на низких кольцах курбетом соскок ноги врозь с небольшим продвижением вперед (страховать).

3. Соскок целиком с помощью (подвесным поясом).

4. Самостоятельное выполнение соскока.

Сальто назад прогнувшись (рис. 39). В чистом виде встречается в младших разрядах. Для группы соскоков сальто назад профилирующим является сальто назад с высоким вылетом и вращением прямым телом, руки вверх или слегка в стороны.

После замаха, несколько не доходя до нижней вертикали, гимнаст выполняет мощный бросок ногами вперед-вверх, сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах.

Фаза отхода начинается в момент, когда носки ног приближаются к опорной горизонтали. Притормаживая движение ног, гимнаст разгибается в тазобедренных суставах и, выпрямляясь, приподнимает голову. Одновременно с этим он выполняет мощный «подрыв», нажимая руками на кольца. Руки слегка сгибаются в локтях, а кольца несколько разводятся в стороны, оба действия призваны увеличить высоту вылета; кроме того, разведение колец страхует гимнаста от касания тросов.

Основная задача действий в фазе отхода — вывести таз выше уровня колец без резкого опережения движения грудью на фоне выпрямления тела. Заканчивая рывок руками, гимнаст полностью выпрямляется и, отталкиваясь от колец, отпускает опору. В полете гимнаст поднимает руки вверх-в стороны и, вращаясь назад, фиксирует легкий прогиб в груди. Перед призем-

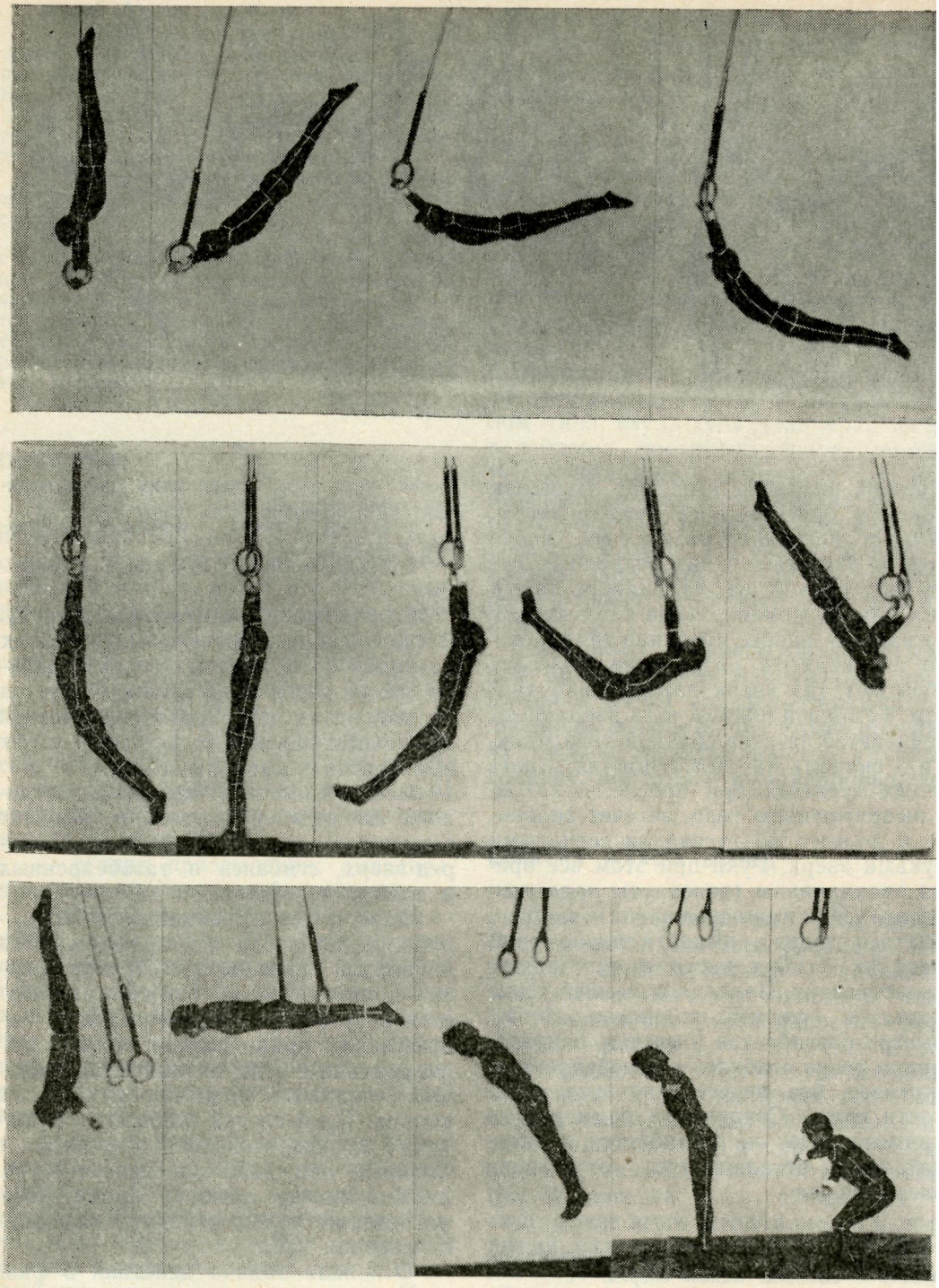

Рис. 39

лением он слегка ссутуливается, несколько сгибаясь в тазобедренных суставах. При идеальном исполнении гимнаст приземляется прямо под кольцами. Оптимальная зона приземления ±0,3 м от плоскости станин, допустимая ±0,3—0,5 м. Время полета порядка 1 с. Эти характеристики типичны для всех соскоков с колец.

В практике помимо описанного

встречается также «тяговое» сальто с техникой, напоминающей высокую разножку. Эти две формы не заменяют друг друга. Первый вариант — основной. Он дает высокую скорость вращения в полете и наибольшую по времени безопорную фазу, однако требует хорошей скоростно-силовой подготовки. Второй вариант часто используется, когда указанные качества развиты недостаточно или когда требуемой высоты движения трудно достичь (мал исходный мах и т. п.).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Технически безупречное размахивание в висе с бросковым махом вперед максимальной амплитуды.

2. Соскок переворотом назад через стойку (желательно).

3. Сальто назад прямым телом, руки вверх на батуте (без горизонтального продвижения в полете).

4. То же, но с отходом со спины (желательно).

Б. Основные упражнения. 1. Отработка фазы отхода на махе вперед.

2. Соскок сальто назад прогнувшись с постепенным увеличением высоты и выпрямлением тела в полете (в поролоновую яму, со страховкой и самостоятельно).

В. Затруднения в обучении.

Недостаточное вращение.

Гимнаст сильно прогибается, делая руками круги вперед; перед приземлением он сильно сгибается и падает вперед. В другом случае, чтобы приземлиться в рост, он вынужден подгруппироваться в полете.

1. Недостаточно мощный и ранний бросок. Вернитесь к упражнению А-1, достигнув в нем максимальной амплитуды маха вперед.

2. Резкое опережение движения грудью с сильным прогибом в фазе отхода. Повторите упражнение Б-1, исключив в нем указанные ошибки.

Избыточное вращение.

3. Бросок выполняется больше через себя, чем вверх. Гимнаст вяло выпрямляется в фазе отхода, сильно подрывая руками и откидывая голову. Сама фаза отхода выполняется поздно. Проделайте упражнение Б-1, сделав в нем акцент на бросок вперед.

4. В полете гимнаст излишне сильно прогибается, опуская руки вниз. Повторите упражнения А-3 и А-4.

Низкая высота полета.

5. Действия в фазах броска и отхода нечетки и маломощны. Повторите упражнения А-1, А-2, Б-1.

6. Причина сходна со случаем В-1 (ранний бросок). Вернитесь к упражнению А-1.

Сальто назад сгибаясь и разгибаясь. Выполняется на той же основе, что и предыдущий соскок, с опережающим рывком грудью вперед в отходе. В полете гимнаст сгибается примерно до прямого угла, опуская руки через стороны вниз. Коснувшись руками ног, он разгибается до легкого прогиба и, поднимая голову, выводит руки вперед-вверх через стороны.

Так же как и сальто прогнувшись, соскок может выполняться двумя способами: с ранним отходом, т. е. как обычное подрывное сальто, но с бóльшим и мощным разгибанием в фазе отхода, уменьшающим крутку в полете; вторая разновидность — по типу высокой разножки.

Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° (пируэт). Отход выполняется с заметным движением грудью вперед. Пируэт может выполняться только за счет действий в полете или же задаваться с опоры. В последнем случае в фазе отхода выпрямление тела сочетается с винтообразным скручиванием в сторону поворота, которое заметно в большей или меньшей степени (в зависимости от техники поворота и его мощности). Необходимо отметить, что субъективно гимнаст не должен к этому стремиться. Скручивание на опоре в норме есть неосознаваемое действие, вызванное желанием немедленно «вкрутиться в винт» после прекращения связи с опорой. При этом рука, одноименная направлению пируэта, несколько задерживается на опоре (но субъективно гимнасты опять-таки не должны этого ощущать). Разновременное опускание рук незаметно и обнаруживается лишь при анализе кинограмм соскока.

При чисто безопорном пируэте (рис. 40) руки отпускают кольца одновременно. Если пируэт выполняется налево, то после отпускания колец левая рука, сгибаясь в локтевом суставе, опускается по кругу в направлении вниз-влево, открывая левое плечо, а правая остается поднятой над головой, несколько сгибаясь в локте. Заканчивая пируэт, гимнаст слегка ссутуливается и выводит руки в стороны.

Пируэт может выполняться с опусканием в полете обеих рук по швам (быстро, но поочередно). В этом случае отходить с колец нужно с большим движением грудью вперед.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Сальто прогнувшись с колец с небольшим зависанием.

2. Сальто назад с безопорным пируэтом на батуте (без горизонтального перемещения тела в полете).

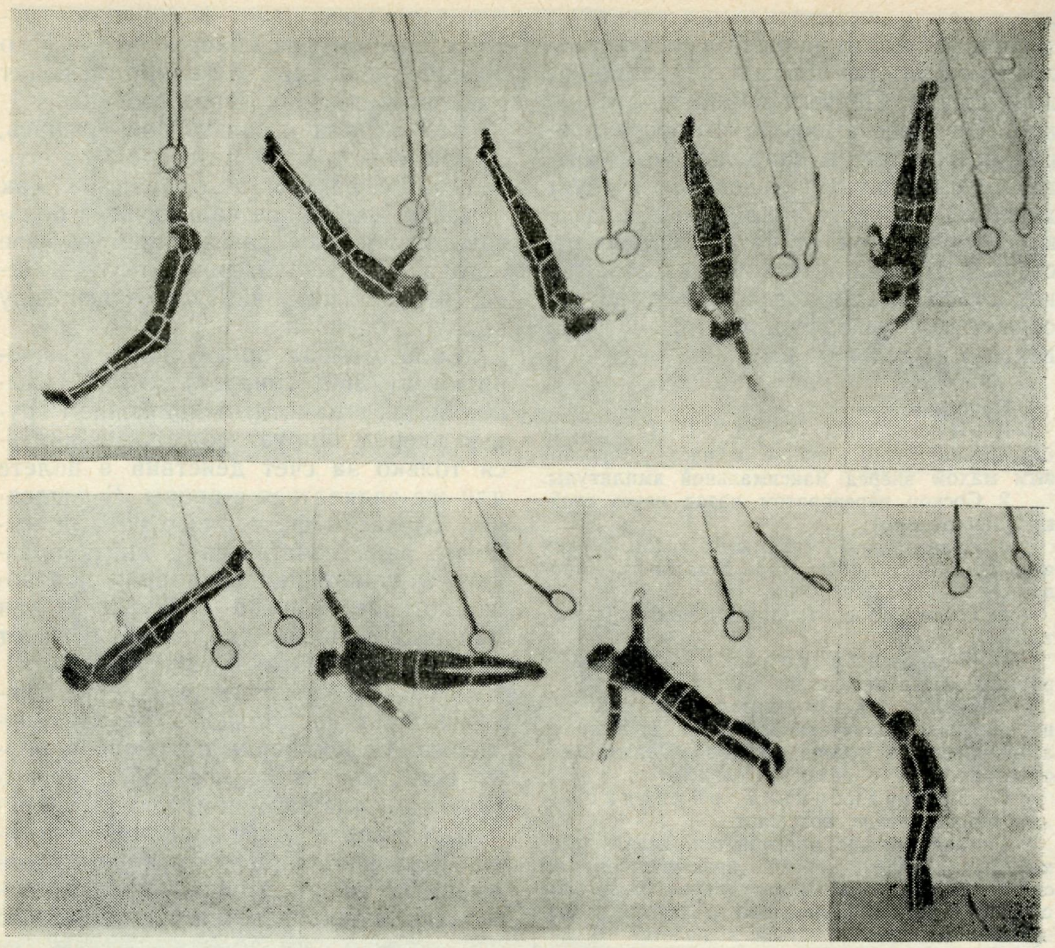

Рис. 40

3. То же, но с отходом со спины (желательно).

Б. Основные упражнения. 1. Сальто назад прогнувшись с опусканием в начале полета левой руки (если разучивается пируэт налево) с приземлением на спину в поролоновую яму.

2. То же с пируэтом с приземлением на ноги.

3. Сальто назад прогнувшись с пируэтом с постепенным увеличением высоты полета и быстрым завершением пируэта.

4. То же с отработкой приземления в доскок на обычные маты.

В. Затруднения в обучении.

Пируэт в полете не выполняется или выполняется очень медленно.

Гимнаст не овладел техникой безопорного пируэта. Повторите упражнения А-2 и А-3, а затем упражнения Б-1 и Б-2.

Сальто назад с поворотом на 720° (двойной пируэт) (рис. 41). Опуская в полете левую руку, гимнаст затем правой рукой совершает загребающее движение по кругу к левому плечу, после чего фиксирует кисти на уровне груди, совершая локтями конусообразные движения. Будучи близким к прямому положению, гимнаст при этом вращает тазом вправо (движение типа «хула-хуп»). Характерно, что субъективно гимнасты это движение не осознают, хотя оно всегда объективно присутствует.

При хорошем исполнении полный поворот на 720° завершается, когда тело расположено не ниже 45° от горизонтали. При наблюдении соскока в фас видно, что продольная ось в полете наклоняется вправо, а затем выпрямляется. Это явление неизбежное; оно выражено тем сильнее, чем активнее скручивание тела на опоре.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с легким зависанием в полете.

2. Быстрый двойной пируэт в висе на

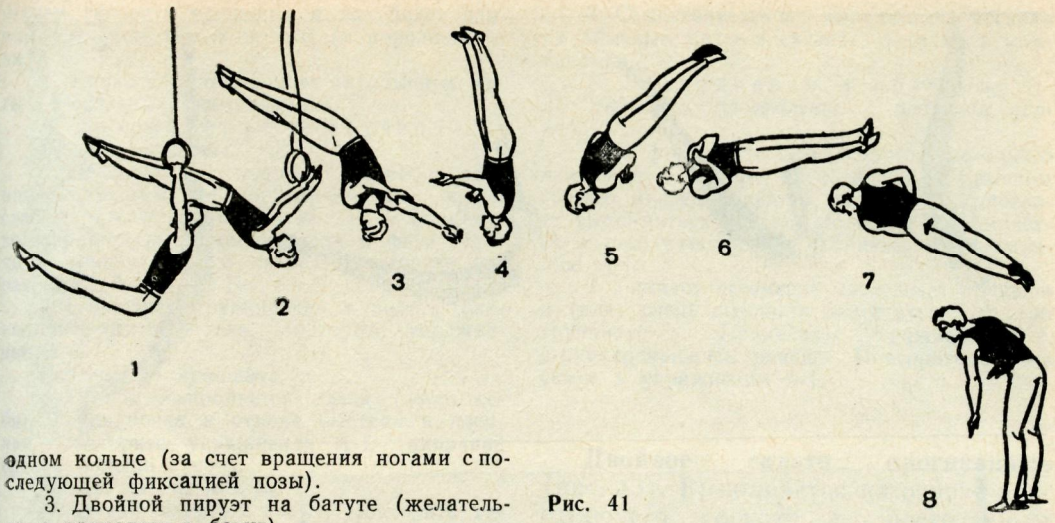

Рис. 41

одном кольце (за счет вращения ногами с последующей фиксацией позы).

3. Двойной пируэт на батуте (желательно с приходом в батут).

Б. Основные упражнения. 1. Отработка быстрого завершения пируэта в упражнении А-1 (в поролоновую яму).

2. Отработка движения правой рукой в полете (с приземлением в поролоновую яму).

3. Сальто с поворотом на 720°, сначала с легким недокрутом (в поролоновую яму) по сальто, а затем с приземлением в рост.

4. Самостоятельное выполнение соскока на обычные маты.

В. Затруднения в обучении.

Перекрут на спину.

1. Гимнаст недостаточно срабатывает грудью вперед-вверх на отходе. Повторите упражнения А-1, Б-1 и Б-3.

Медленное выполнение поворота.

2. Гимнаст не владеет техникой работы руками и конусообразным движением типа «хула-хуп». Повторите упражнения А-2, А-3, а затем проделайте упражнения Б-1 и Б-2. Если это не помогает, включите быстрое винтообразное скручивание в сторону пируэта в момент отхода с опоры.

Сальто сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 360°. Начиная после сгибания разгибание в полете, гимнаст поднимает правую руку вверх, левую руку, сгибая в локте, он фиксирует на груди. Из этого положения он совершает далее цикл действий по следующей схеме: разгибание — изгиб влево — прогиб — изгиб вправо — сгиб.

Пируэт может также выполняться и после разгибания тела в полете до полного выпрямления (руки при этом опущены вниз-в стороны). Действия в полете при этом аналогичны описанным выше. Соскок может быть выполнен также с поворотом на 720°.

Двойное сальто назад в группировке (рис. 42). В середине мощного броска ногами (но не раньше) гимнаст начинает группироваться. В фазе отхода выпрямление тела здесь отсутствует, а рывкообразное опережение грудью, необходимое для некоторых описанных выше соскоков, здесь недопустимо: оно резко затормаживает вращение тела.

Приближаясь к уровню опорной горизонтали, гимнаст, нажимая руками на кольца вниз, приближает колени к кольцам. Основная задача в фазе отхода — быстро вывести таз на уровень верхнего края колец, перемещая его по кривой траектории с уменьшающимся радиусом. С рывком колец на себя («подрывом» вниз) гимнаст в положении вниз головой отпускает опору. В полете он плотно группируется, округляя спину. Группировка может фиксироваться с захватом бедер руками снизу или голеней сверху. Первый вариант более надежен в плане предотвращения разрыва группировки в полете. При втором, однако, группировка более плотная.

При хорошем исполнении первое сальто заканчивается на взлете, а второе — примерно на уровне колец. После этого гимнаст выпрямляется и приземляется.

Двойное сальто в неплотной группировке с ранним выпрямлением и приземлением в рост является исходной базой для всех более сложных соскоков этого класса.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Высокое сальто с прямым телом, руки вверх, с перекрутом на спину (в поролоновую яму).

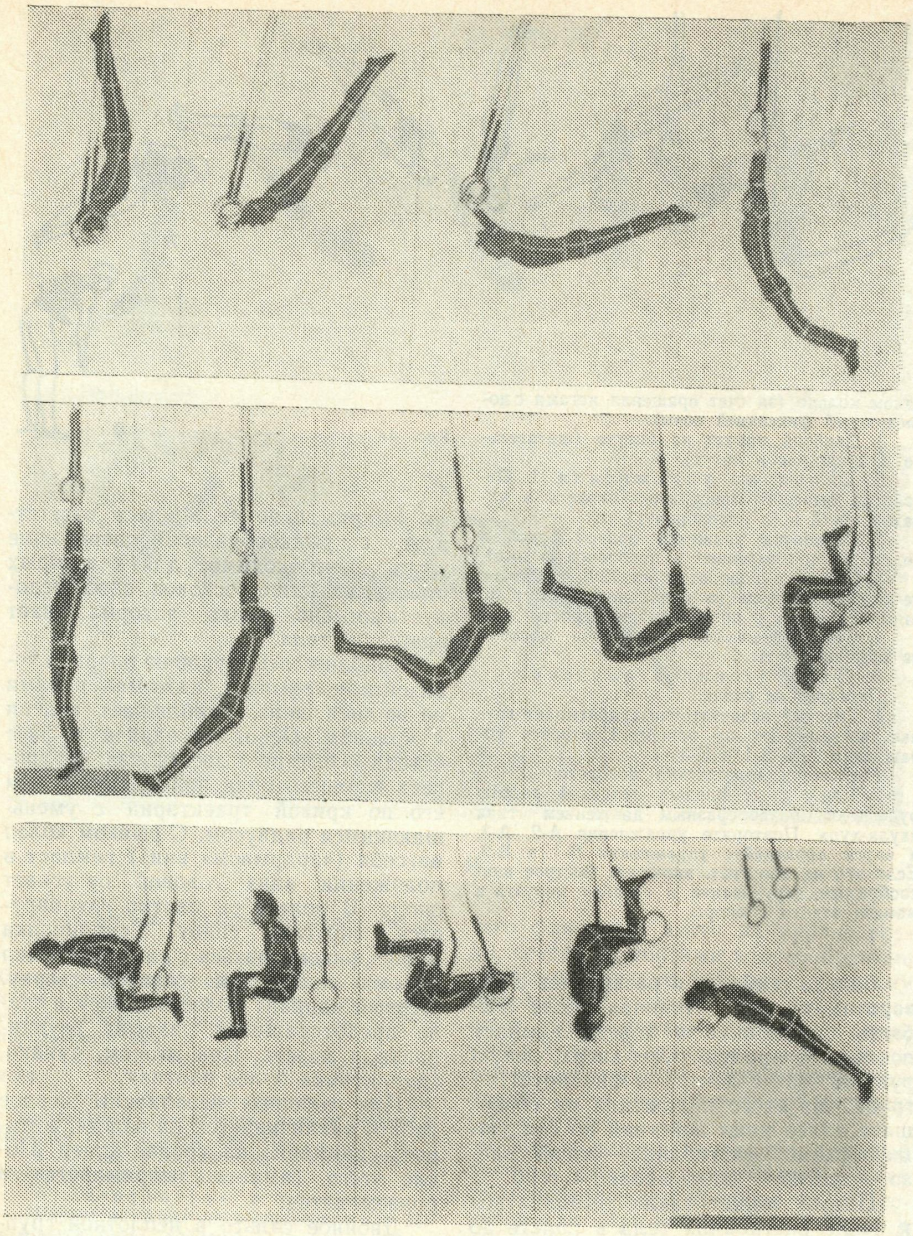

Рис. 42

2. Сальто в группировке с ранним быстрым и полным разгибанием в полете, руки вверх, с перекрутом на спину (в поролоновую яму).

3. Двойное сальто в плотной группировке с полным выпрямлением без горизонтального продвижения в полете (на батуте).

Б. Основные упражнения. 1. Махом вперед отработать группирование в броске с нажимом руками на кольца и выведением таза на уровень верхнего края колец.

2. Соскок оборот назад в группировке — сальто в группировке (в поролоновую яму).

3. Двойное сальто с постепенным увели-

чением скорости вращения и все более ранним выпрямлением в полете (в поролоновую яму).

4. То же с приземлением на обычные маты (в связках и комбинации).

В. Затруднения в обучении.

Слабое вращение.

1. Недостаточно мощный бросок с ранним медленным группированием на опоре; слабый нажим руками на кольца в фазе отхода; резкое выпрямление тела в фазе отхода с рывком грудью вперед. Повторите упражнения А-1, А-2, Б-1.

2. Неплотная группировка в полете, раннее выпрямление тела. Повторите упражнение А-3.

Избыточное вращение.

3. Бросок выполняется назад (через себя). Группировка в отходе быстрая и плотная. Повторите упражнение А-1, направив бросок больше вперед.

Малая высота полета.

4. Случай, сходный с В-1. Повторите упражнение А-1.

Двойное сальто назад согнувшись. После мощного броска вверх в фазе отхода гимнаст продолжает сгибаться в тазобедренных суставах, работая руками, так же, как в двойном сальто в группировке. Гимнаст отпускает опору в положении вниз головой. Тело при этом согнуто в плечевых и тазобедренных суставах, ноги выпрямлены, носки оттянуты.

В полете гимнаст, увеличивая сгибание, обхватывает руками бедра снизу и, фиксируя положение, близкое к прямому углу, выполняет двойное сальто.

При хорошем выполнении соскока, второе сальто заканчивается на уровне колец.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Высокое двойное сальто в полугруппировке с полным выпрямлением в полете и перекрутом на спину в поролоновую яму.

2. Двойное сальто согнувшись на батуте (отход с ног, затем со спины).

Б. Основные упражнения. 1. Отработка правильных действий в фазе отхода на махах вперед околопредельной амплитуды.

2. Двойное сальто согнувшись в поролоновую яму с усилением крутки в полете в положении, близком к прямому углу, и выпрямлением перед приземлением.

3. То же на поролоновые маты с приземлением в рост в связках и комбинациях.

В. Затруднения в обучении.

Гимнаст приходит ногами в мат в положении наклона вперед.

1. Вследствие недостаточной высоты и крутки в полете гимнаст не успевает выпрямиться перед приземлением. Вернитесь к упражнению А-1. Повторите упражнения Б-1 и Б-2.

2. Гимнаст недостаточно плотно сгибается в полете. Проделайте упражнение А-2.

3. Самостоятельное выполнение соскока на обычные маты в связках, а затем в комбинации.

В. Затруднения в обучении.

Недокрут, приземление с падением вперед.

1. В результате медленного исходного вращения в полете, обусловленного рывком грудью вперед с опоры, гимнаст не успевает выпрямиться в конце полета и приземляется в полугруппировке. Вернитесь к упражнению А-1.

2. Гимнаст чрезмерно затягивает «бланш» и (или) очень поздно и недостаточно быстро группируется. Проделайте упражнение А-2, сгруппировавшись раньше. Повторите то же самое в упражнении Б-1.

Двойное сальто прогнувшись (рис. 43). Выполняется на основе предыдущего соскока с постепенным уменьшением плотности сгибания (или полугруппировки) во втором сальто. Бросок в этом соскоке выполняется еще более мощно. Руки после отпускания колец сразу же опускаются вниз, прогиб в «бланже» выражен более сильно. Соскок может выполняться с поворотом в первом и (или) во втором сальто соответственно на 180, 360° и т. д.

Тройное сальто назад в группировке (рис. 44). Соскок целесообразно выполнять из максимально высокого исходного положения и с максимальной же исходной скоростью, развиваемой в предшествующем элементе. Техника его выполнения аналогична двойному сальто в группировке, с той только разницей, что все действия выполняются еще более мощно и энергично.

Группирование в мощнейшем и более позднем броске следует начинать несколько позже и выполнять его резче, чем в двойном сальто. «Подрыв» руками в отходе выражен еще сильнее. Гимнаст отпускает опору в более высоком положении (таз над кольцами).

Сразу же после прекращения связи с опорой (не раньше) гимнаст должен быстро и плотно сгруппироваться. Обхватывая руками бедра (снизу) или голени (сверху), гимнаст фиксирует положение плотной группировки и выполняет три оборота назад. Заканчивая третье сальто, он резко выпрямляет тело до положения легкого сгиба с выраженным ссутуливанием в грудной области и выводит руки вперед-в стороны.

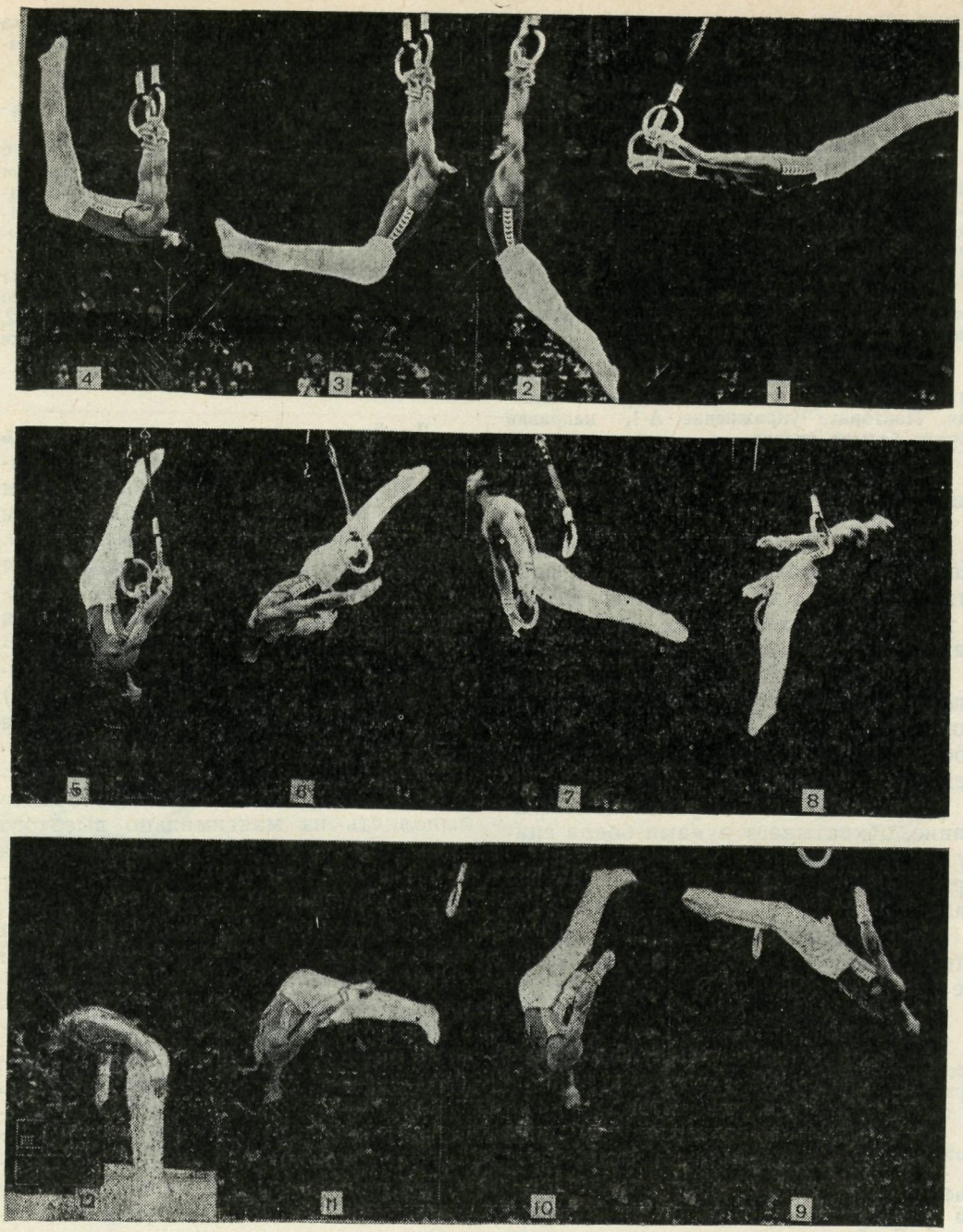

Рис. 43

Так же как и в двойном сальто, группировка под бедра более надежна в плане возможного «разрыва» в полете, тогда как группировка за голени позволяет группироваться быстрее и плотнее. Если исходная скорость вращения в полете очень высока, целесообразно использовать первый способ, если нет,— второй.

Очень часто гимнастам рекомендуют первые два сальто выполнить в полугруппировке, а в начале третьего резко подгруппироваться. При этом считается, что именно так обеспечивается максимальная скорость вращения. Однако это заблуждение: при всех условиях плотная группировка сразу же после прекращения связи с

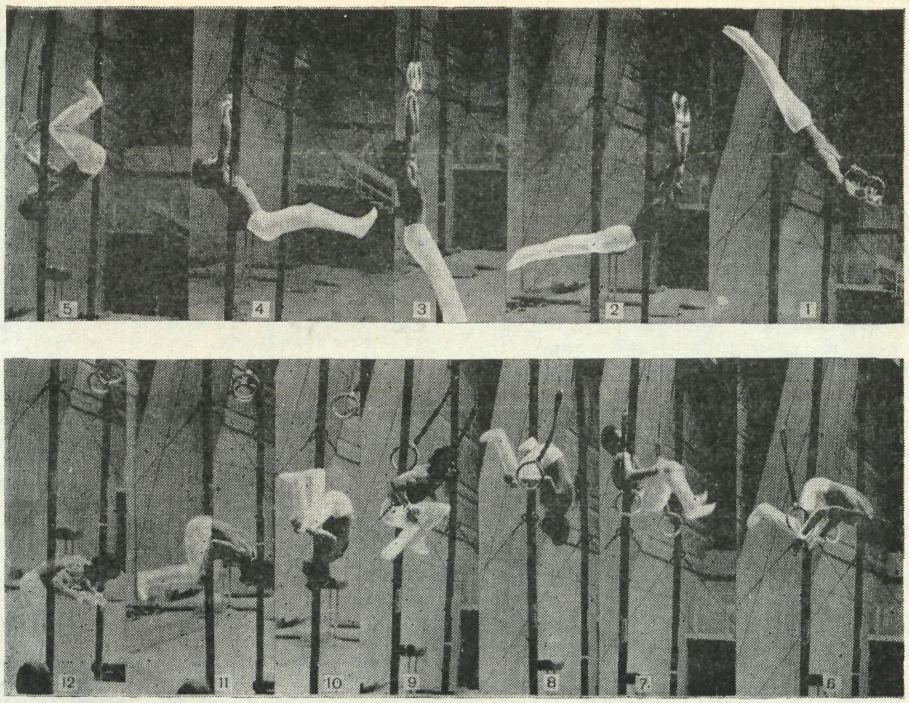

Рис. 44

опорой позволяет быстрее развить максимальную скорость вращения и, следовательно, раньше выкрутить тройное сальто. Другое дело, что установка на раннее и плотное группирование в начале полета обычно провоцирует раннее группирование в броске на опоре. Мощность самого броска при этом снижается, а скорость группирования в момент отхода уменьшается. Все это снижает исходную скорость вращения в полете или уменьшает величину задаваемого от опоры кинетического момента (вращательного импульса).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Двойное сальто назад в полугруппировке с перекрутом на спину после выпрямления в полете.

2. Двойное сальто назад в очень плотной группировке с ранним и полным выпрямлением в полете (над кольцами) с приземлением в рост.

3. Тройное сальто назад в группировке с батута с приземлением в рост на мат, лежащий в поролоновой яме на одном уровне с батутом.

Б. Основные упражнения. 1. Тройное сальто в плотной группировке в поролоновую яму. Задача — быстро сгруппироваться после отпускания рук, не допуская ошибок на опоре.

2. То же с отработкой приземления в рост.

3. То же на обычные маты. Сначала отдельно, а затем в связках и комбинациях.

В. Затруднения в обучении.

Низкая высота полета, недокручивание сальто.

1. Гимнаст начинает рано группироваться на опоре. Повторите упражнение А-1.

2. Гимнаст неплотно группируется в полете. Повторите упражнения А-2 и А-3, после чего вернитесь к упражнениям Б-1 и Б-2.

Гимнаст боится выполнить соскок.

3. Это затруднение часто встречается и в других соскоках, однако для тройного сальто оно наиболее типично. Примените упражнения Г-1 и Г-2.

Г. Вспомогательные упражнения. 1. Тройное сальто в поролоновую яму со страховкой подвесным поясом.

2. Двойное, а затем тройное сальто с помощью.

Развитие упражнения.

1. Тройное сальто с пируэтом. Пируэт может свободно мигрировать по всем трем сальто.

2. Не исключена возможность четвертого сальто.

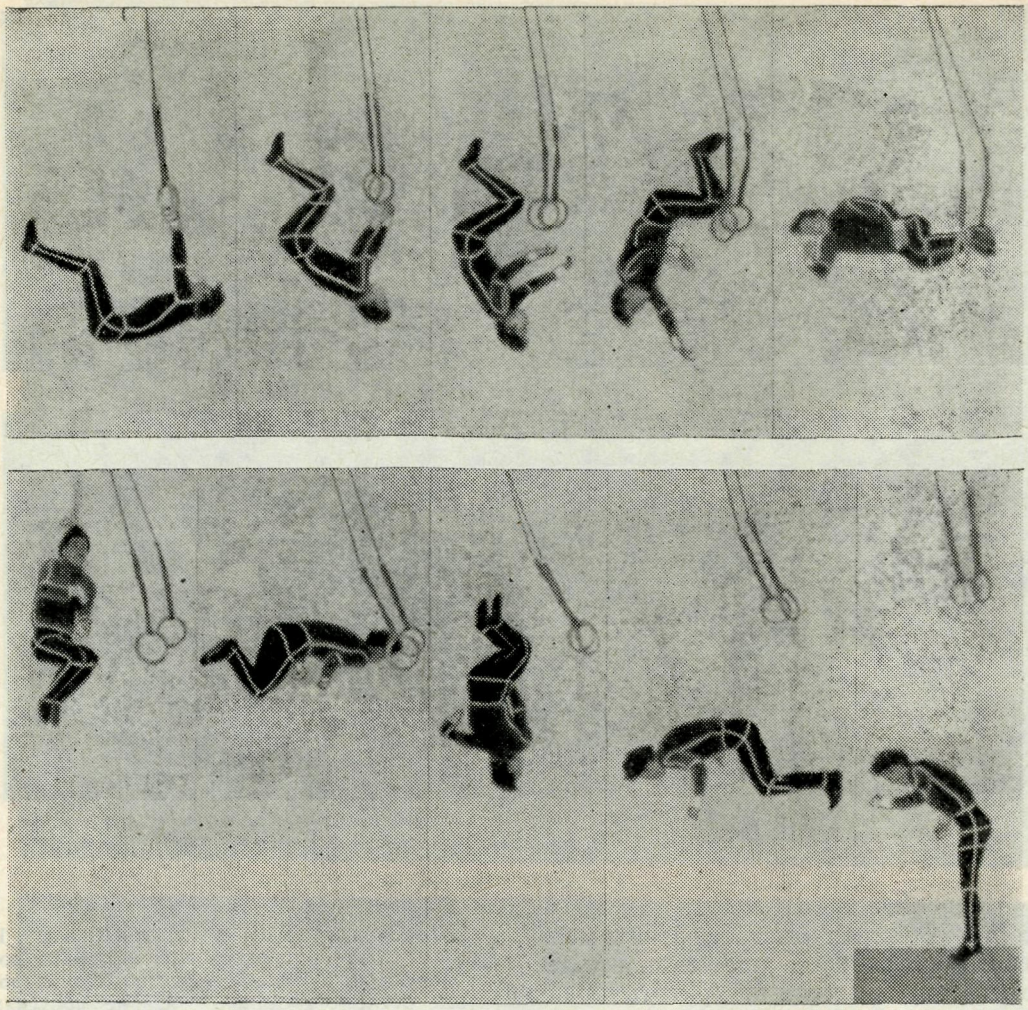

Рис. 45

Двойное сальто в полугруппировке с поворотом на 360° («цукахара», или «лунное» сальто). Выполняется на основе двойного сальто в полугруппировке. Поворот может начинаться как на опоре, так и в полете. Первый вариант менее зрелищен. В этом случае пируэт начинается в момент прекращения связи с опорой. Тело при этом более выпрямлено.

Во втором случае (рис. 45) гимнаст отходит точно так же, как на двойное сальто в несколько менее плотной группировке. Поворот в полете начинается позже.

Начиная поворот, гимнаст в обоих случаях резко опускает левую руку вниз, изгибаясь влево, и затем выполняет цикл конусообразных движений тазом типа «хула-хуп» вправо. Поворот может начинаться и заканчиваться позже или раньше, в зависимости от времени начала и интенсивности указанных действий. Наилучший вариант — когда поворот начинается во второй половине первого сальто и заканчивается в первой половине второго. Завершая второе сальто, гимнаст, слегка ссутуливаясь, выпрямляет тело до положения легкого изгиба и, выводя руки вперед, приземляется в рост под кольцами.

Очень важно в процессе выполнения поворота тщательно контролировать положение ног. Будучи согнутыми в коленях, они должны удерживаться вместе. Разведение их ухудшает впечатление от движения.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Высокое двойное сальто в полугруппировке с приземлением в рост.

2. «Пируэтное» вращение в висе на одном кольце в положении полугруппировки.

3. Сальто в полугруппировке с поворотом на 360° с четкой сознательной проработкой движения рукой, одноименной повороту.

4. «Цукахара» с батута с приземлением в рост на мат, лежащий в поролоновой яме.

Б. Основные упражнения. 1. Двойное сальто в полугруппировке с четким опусканием в полете левой руки вниз и изгибанием влево без предварительного выпрямления позвоночного столба (в поролоновую яму).

2. То же с последующей фиксацией рук на уровне груди и конусообразным движением таза вправо.

3. «Цукахара» с отработкой приземления в рост без разведения коленей в полете (в поролоновую яму).

4. То же на обычные маты, сначала отдельно, а затем в связках и комбинации.

В. Затруднения в обучении.

Резкое замедление вращения как по сальто, так и по пируэту.

1. Начиная поворот в полете, гимнаст резко выпрямляет туловище, широко разбрасывая согнутые ноги, после чего совершает беспорядочные движения конечностями. Обычно это случается, когда вместо выполнения четко контролируемых движений руками и тазом гимнаст, подходя к снаряду, хочет сразу и во что бы то ни стало выполнить соскок целиком. Повторите упражнения А-2, 3, а затем упражнения Б-1 и Б-2.

2. Увеличьте мощность броска на опоре.

Развитие упражнения.

1. Двойное сальто в полугруппировке с поворотом на 720 и 1080° («цукахара» с винтами).

2. Двойное сальто согнувшись с поворотом на 360 и 720° («цукахара» согнувшись и «цукахара» согнувшись с винтом).

3. Полпируэт — двойное сальто вперед в группировке — полпируэт (двойной «твист» с поворотом кругом перед приходом).

СОСКОКИ МАХОМ НАЗАД

Соскоки сальто вперед. В принципе могут быть выполнены все разновидности соскоков сальто вперед, аналогичные описанным выше сальто назад, включая тройное. В отличие от соскоков сальто назад предпочтение в соскоках сальто вперед отдается некратным пируэтам (соответственно 180, 540, 900°). Причина — более выгодные условия приземления.

Сальто вперед согнувшись (рис. 46). В исходном положении гимнаст слегка согнут в тазобедренных и плечевых суставах. Спина округлена, голова слегка наклонена вперед, носки ног на уровне колец. Тело образует подобие вогнутой линии, обращенной выпуклостью вниз.

В дальнейшем, несколько не доходя до нижней вертикали, гимнаст выполняет короткий мощный бросок ногами в направлении назад-вверх с последующим прогибанием в пояснично́й области. Проходя в броске крайнюю нижнюю точку маха, гимнаст почти полностью выпрямлен. Пронируя кисти в этот момент, он разворачивает кольца ладонями наружу и активно надавливает подбородком на грудь, увеличивая провисание в плечах (этим он готовит себя к последующему вкручиванию в плечах). С выходом из-под вертикали общее прогибание тела быстро увеличивается.

Приближаясь в броске к горизонтали в момент, когда пятки еще не достигают уровня колец, гимнаст резко притормаживает движение ног, выпрямляя тело и затем немедленно сгибаясь в тазобедренных суставах. При этом за короткий промежуток времени нагрузка на кольца очень быстро уменьшается (примерно в 5 раз за 0,1 с). Используя это, гимнаст, продолжая пронировать кисти, быстро вкручивается в плечах, несколько разводя руки и поворачивая кисти ладонями назад-кнаружи. Попадая таким образом в вис сзади (руки с туловищем составляют угол примерно 135°, гимнаст, сильно сжимая кисти, сразу же сгибает их в лучезапя́стных суставах. Одновременно он нажимает на кольца назад-вниз. При этом угол в плечевых суставах уменьшается примерно на 65° (руки и таз сближаются). Все это происходит на фоне продолжающегося сгибания в тазобедренных суставах. В момент отпускания колец (старта) таз находится на уровне опоры: голова на груди, спина выпрямлена, угол в плечевых суставах порядка 70°, в тазобедренных — 130°.

В безопорном положении гимнаст подлетает вверх, опуская руки вниз-в стороны, и быстро увеличивает складку (примерно до 45°). В силу того что ноги при этом вращаются в направлении, противоположном вращению по сальто, а плечи в том же направлении, суммарная скорость вращения ног тормозится, а туловища увеличивается. Создается впечатление, что гимнаст в полете как бы наклоняется к ногам. Часто встречающаяся в прак-

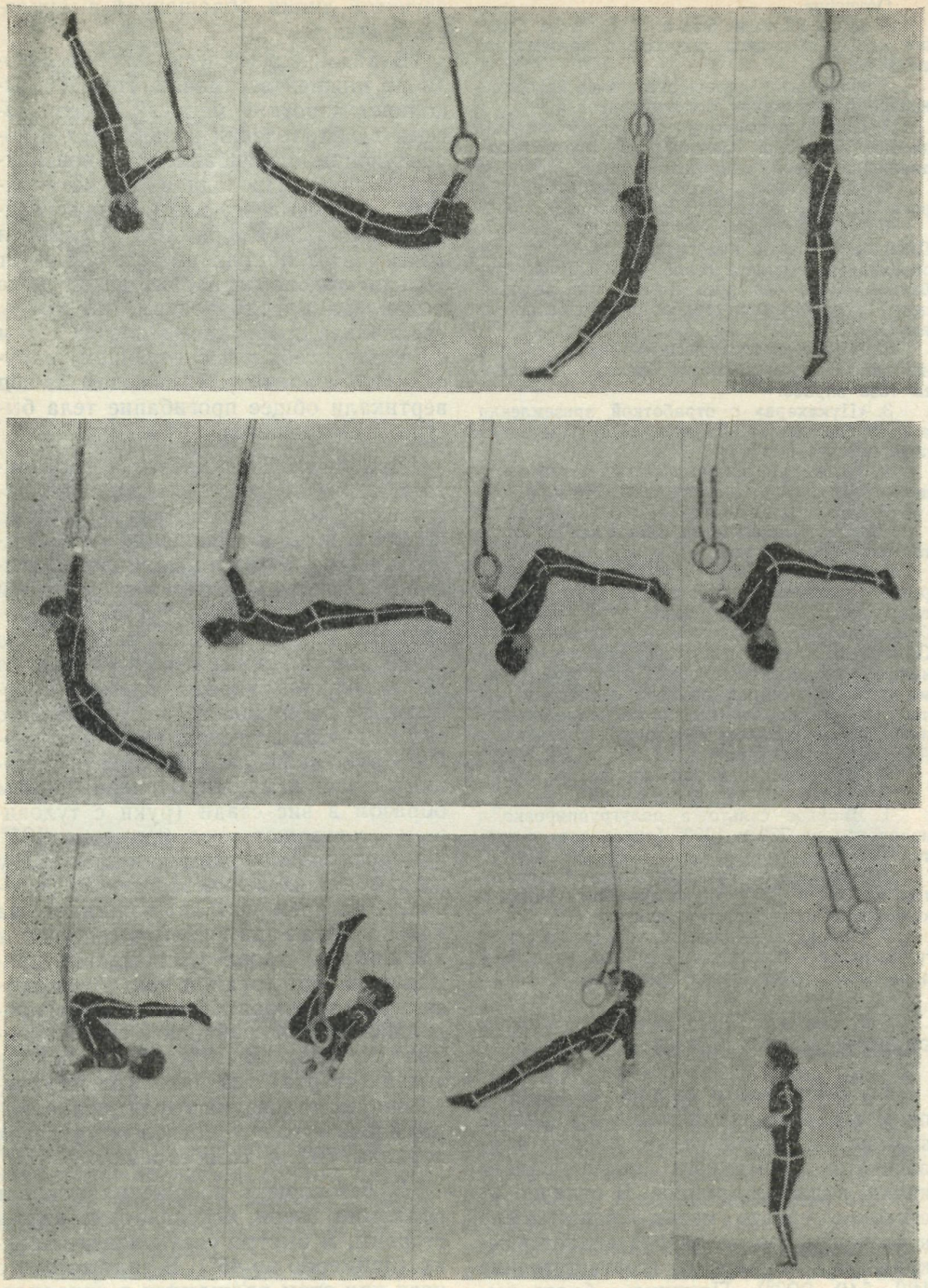

Рис. 46

тике рекомендация «останови в полете ноги и достань их грудью» в буквальном смысле не выполнена: для того чтобы сделать это, нужно опереться о какой-нибудь внешний предмет.

Будучи с точки зрения механики лишенной прямого смысла, эта реко-

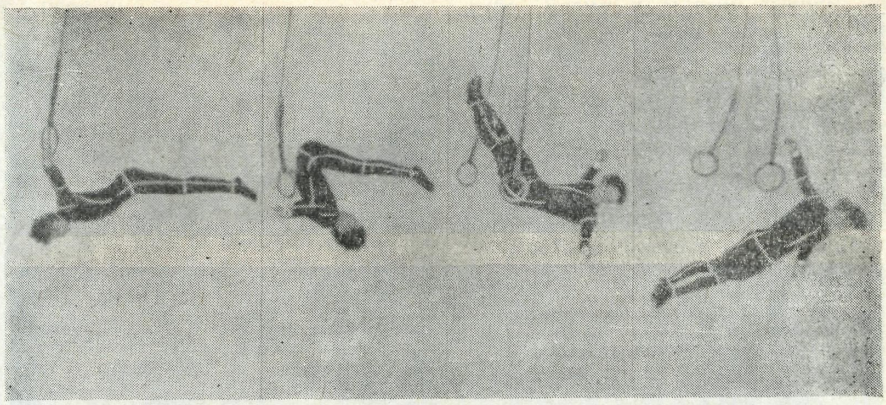

Рис. 47

мендация представляет собой тем не менее завуалированное пожелание добиться такого согласования мощности броска назад и скорости сгибания в противоположном броску направлении, чтобы в полете возникло указанное выше впечатление.

Примечательно, что форма движения при выполнении данного соскока очень напоминает «хонму».

Из положения высокого угла примерно на уровне колец гимнаст активно разгибается до прогиба, не поднимая головы. Руки при этом поднимаются назад-в стороны. Непосредственно перед приземлением гимнаст в полете слегка сгибается, ссутуливается и выводит руки вперед. Ноги ставятся несколько спереди от опорной вертикали.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в висе с технически совершенным махом назад.

2. Выкрут вперед в вис прогнувшись и согнувшись (с подлетом).

3. Высокий выкрут вперед.

4. Сальто вперед согнувшись с ранним и полным разгибанием до прогиба в полете (на батуте).

Б. Основные упражнения. 1. Совершенствование упражнения А-2 с постепенным увеличением высоты подъема (с помощью).

2. Сальто вперед согнувшись из размахиваний в висе (в поролоновую яму).

3. То же на обычные маты, сначала отдельно, а затем в связке и соединениях.

В. Затруднения в обучении.

Малая высота полета.

Слабый бросок ногами, ранний отход. Повторите упражнения А-1 и Б-2.

Слабое вращение.

1. См. В-1.

2. Гимнаст очень резко и много сгибается при отходе. Повторите упражнение А-3. Упражнение Б-1 выполните прогнувшись.

3. Гимнаст недостаточно сгибается в полете и рано разгибается. Повторите упражнение А-4, добившись в нем более полного складывания в полете.

Развитие соскока.

1. Сальто вперед с поворотом на 180, 540 и 900°.

2. Двойное сальто в группировке и согнувшись.

3. То же с полупируэтом перед приземлением.

4. Сальто вперед с поворотом на 180... (540°) с последующим сальто назад в группировке и согнувшись.

5. Двойное сальто вперед в полугруппировке с общим поворотом на 540 или 900° (типа «цукахары»).

6. Тройное сальто вперед в группировке.

Соскок сальто вперед с поворотом на 180°. Выполняется двумя способами: согнувшись с поворотом (рис. 47) и прогнувшись с поворотом. Первый вариант выполняется на базе ранее описанного соскока, но с меньшим сгибанием в тазобедренных суставах.

Согнувшись в полете примерно до прямого угла (таз на уровне колец), гимнаст разгибается и, слегка изгибаясь, выполняет полупируэт.

Второй вариант представляет собой модификацию первого варианта с еще меньшим сгибанием в тазобедренных суставах на отходе и в полете. Полупируэт выполняется от легкого разгибания. Разница между вариантами только количественная.

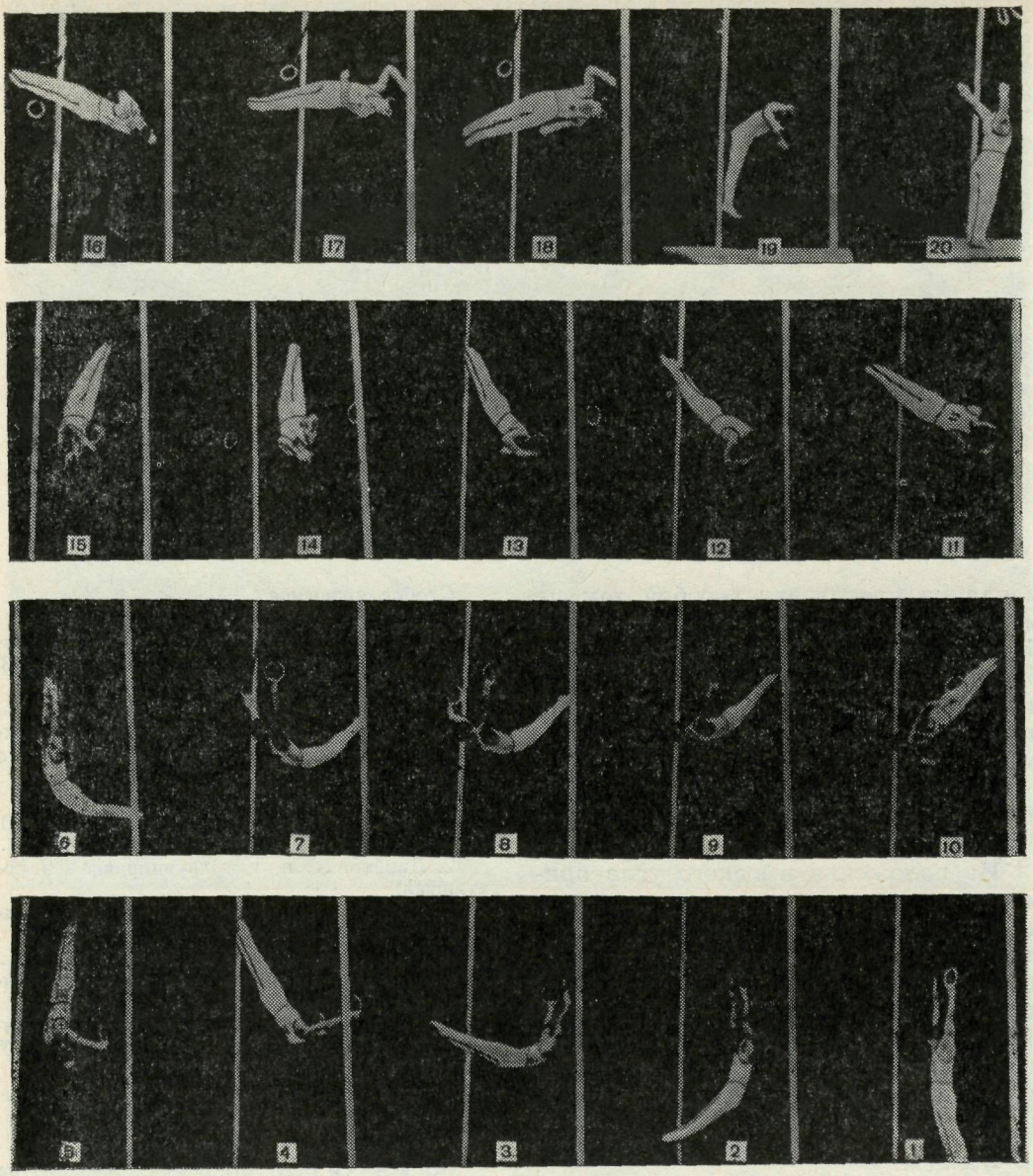

Рис. 48

Сальто вперед с поворотом на 540°. Выполняется на основе сальто прогнувшись с поворотом кругом. Бросок здесь более длинный, а тело в момент отхода практически не сгибается. Поворот может выполняться чисто безопорным способом или же задаваться с опоры.

В первом случае (рис. 48) гимнаст с легким разгибанием в начале полета опускает правую руку через сторону вперед и поднимает левую, одновременно изгибаясь вправо. Из этого положения (не фиксируя его) гимнаст выполняет примерно полтора цикла конусообразных движений тазом вправо, «собирая» руки на груди (на рисунке винт выполняется налево). Заканчивая поворот, он поднимает вверх согнутую в локте левую руку.

Во втором случае гимнаст задерживает левую руку на снаряде и, опуская правую, вкручивается в винт, задавая пируэтное вращение с опоры. Действия в полете аналогичны первому варианту.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Высокое сальто вперед с поворотом на 180° с легким зависанием в полете.

2. Сальто вперед с поворотом на 540° с батута в поролоновую яму.

Б. Основные упражнения. 1. Отработать в упражнении А-1 правильное движение руками в полете с изгибанием влево (точность приземления безразлична).

2. Сальто вперед с поворотом на 540°, сначала с легким недокрутом, а затем с приземлением в рост (в поролоновую яму).

3. То же на обычные маты, сначала отдельно, а затем в связках и комбинациях.

В. Затруднения в обучении.

Избыточное вращение.

1. Гимнаст поздно начинает поворот в полете, «собирая» руки на уровне бедер. Повторите упражнение А-2. В упражнении Б-1 акцентируйте фиксацию рук на уровне груди.

2. Бросок выполняется слишком высоко через себя без заметного притормаживания ног. Повторите упражнение А-1, а затем Б-2 (с зависанием).

Медленный поворот в полете.

3. Поворот на опоре начинается слишком рано и в дальнейшем гасится. Выполните поворот безопорным способом, проделав упражнение Б-1, а затем Б-2.

Двойное сальто вперед. Отходы в кратных сальто вперед могут выполняться по-разному. Наиболее перспективен отход на основе мощного захлестывающего броска пятками со сгибанием ног в коленях (остальные варианты чреваты опасностью развиться в ошибки).

Все основные детали отхода одинарного сальто (вкручивание в плечах, нажим на кольца назад со сгибанием в лучезапястных и плечевых суставах) здесь сохраняются в силе. Только бросок направляется больше вверх, а притормаживание ног, выполняемое мягче, сочетается с началом группирования. Нажим на кольца при этом выражен сильнее обычного, а сгибание в тазобедренных суставах — меньше. Важно, чтобы скорость группирования в момент отхода нарастала, а таз приближался к кольцам. Этому препятствует раннее и плотное группирование в начале броска.

Когда таз приближается к верхнему краю колец, гимнаст в положении вниз головой отпускает опору, резко нажав назад на кольца из положения виса сзади. В полете он быстро и плотно группируется, округляя спину. При хорошем исполнении второе сальто заканчивается на уровне колец. После этого гимнаст выпрямляется до прогиба. Время и степень выпрямления тела в полете зависят от интенсивности исходного вращения по сальто. Чем оно выше, тем раньше гимнаст выкручивает двойное сальто, тем раньше и полнее он раскрывается. Все остальное делается так же, как при выполнении сальто вперед согнувшись. Ноги здесь ставятся на опору несколько дальше от колец.

Двойное сальто в полугруппировке с ранним и полным выпрямлением в полете служит исходной базой для выполнения более сложных соскоков.

При выполнении двойного сальто вперед согнувшись гимнаст в отходе не группируется, а сгибается. В отличие от сальто вперед согнувшись он делает это более плавно, а сам «подрыв» (нажим на кольца) — более резко. В полете гимнаст плотно сгибается и в таком положении выполняет два оборота. Если гимнаст завершает второе сальто выше колец и может рано и полно выпрямиться в полете, то у него есть возможность выполнить поворот на 180 или 540° (то же относится к двойному в группировке). В этом случае, разгибаясь, он должен одновременно бросить таз по кругу в сторону, противоположную пируэту, не выпрямляя тело до конца.

При выполнении двойного сальто вперед в полугруппировке с общим поворотом на 540° гимнаст может начать поворот на опоре на фоне группирования (левая рука задерживается на кольце, правая опускается вниз-влево). Поворот можно выполнить и в полете, и в конце первого сальто. Специфика его заключается в том, что движения эти выполняются в положении полугруппировки. Так же как при «цукахарах» на махе вперед, углы в тазобедренных и коленных суставах в исходной позе близки к прямому (спина округлена, голова повернута в сторону пируэта). Важно, чтобы с началом выполнения пируэта гимнаст не раскрывался и не разбрасывал ноги: это тормозит вращение как по сальто, так и по пируэту. Чтобы освоить правильную технику безопорного пируэта для этого соскока, гимнаст должен научиться выполнять пируэтное вращение в висе на одном кольце в положении полугруппировки.

Сальто вперед с полупируэтом — сальто назад в группировке выполня-

ется на основе крученого профилирующего сальто (с приземлением на живот) и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180° с перекрутом на спину. Важно, чтобы в полете гимнаст рано и быстро выполнил полупируэт прямым телом и только потом сгруппировался. В противном случае эффект соскока пропадает. Так часто бывает, когда гимнаст боится соскока и как следствие этого торопится выполнить сальто в группировке, плохо контролируя свои действия в полупируэте и потому медленно его выполняя.

Тройное сальто вперед в группировке выполняется на базе следующих движений: высокого и сильно перекрученного профилирующего сальто вперед руки вверх, двойного сальто в полугруппировке с полным выпрямлением в полете с перекрутом вперед, двойного сальто в плотной группировке с ранним и полным выпрямлением в полете с приземлением в рост и тройного сальто вперед в группировке с батута в яму.

Бросок на опоре должен быть очень мощным и длинным в направлении вверх (через себя). «Подрыв» руками после вкручивания в вис сзади выполняется очень резко. Контровое сгибание тела в суставах на опоре здесь крайне вредно. Отпустив опору, необходимо сразу же плотно сгруппироваться и в таком положении выкрутить три сальто.

Приземляясь, нужно поднять плечи и, ссутуливаясь, как бы воткнуть ноги в маты несколько спереди от плоскости колец.

ДВИЖЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ВРАЩЕНИЯ

Движения этого вида выполняются на основе очень мощного контртемпа в конце маха. Элементы такого контртемпа в менее выраженной степени уже встречались в упражнениях, требующих уменьшения вращения тела в стадии подъема.

Схема контровых движений следующая: в замахе дистальные звенья отстают, в броске они становятся ведущими (линия тела вогнута в другую сторону, таз «висит»); в контртемпе они вновь отстают (линия тела вогнута в ту же сторону, что и в замахе, таз вверху).

Бросок при выполнении движений этого вида обычно начинается и заканчивается раньше, чем при выполнении элементов без изменения направления вращения. Начало и мощность контртемпа зависят от высоты исходного положения, скорости маха внизу и мощности броска. Чем больше это выражено, тем раньше и мощнее должен быть контртемп. При этом соответственно происходит и переключение работы мышц: работа одной мышечной группы в броске сменяется работой их антагонистов при контртемпе.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ВПЕРЕД

Подъем махом вперед в упор углом (рис. 49). Элемент часто встречается в обязательных упражнениях старших разрядов. Может выполняться как из размахиваний в висе, так и после отодвига в вис из стойки, т. е. на максимальной амплитуде маха. В последнем случае гимнаст выполняет ранний и сильный замах, короткий бросок вперед и очень мощный контртемп.

Принципиально техника подъема состоит в следующем.

После выраженного, несколько раннего замаха выполняется короткий невысокий бросок вперед со сгибанием в плечевых и тазобедренных суставах. В момент, когда носки ног проходят уровень плеч, нужно резко затормозить движение ног, быстро разогнувшись до прогиба с отведением рук назад и небольшим разведением колец в стороны. В конечной позе контртемпа кисти пронированы и согнуты в лучезапястных суставах, грудь прогнута, живот выставлен вверх, голова остается на груди.

Сразу же после разгибания, слегка вкручиваясь в плечах и пронируя кисти, нужно резко нажать на кольца назад-в стороны и, поднимая голову, одновременно согнуться в тазобедренных суставах. Это обеспечивает рывкообразный вывод груди вперед-вверх с переходом из виса в упор, который осуществляется на фоне быстро уменьшающейся нагрузки на опору.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивания умеренной амплитуды в висе.

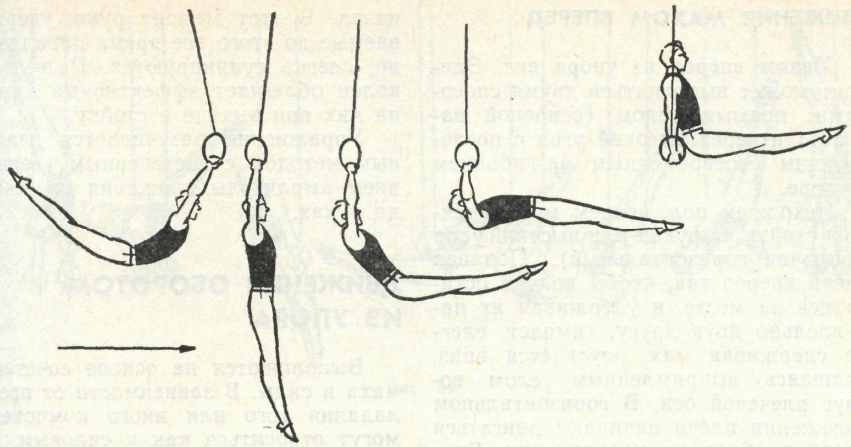

Рис. 49

2. Упор углом на кольцах (после небольшого маха вперед в упоре).

3. Подъем силой в упор, сгибая руки.

4. Соскок махом вперед прогнувшись с умеренного маха на перекладине и кольцах.

5. Подъем махом вперед в упор углом из размахивания в упоре на руках на брусьях.

Б. Основные упражнения. 1. Отработка контртемпа на махе вперед умеренной амплитуды.

2. Отработка выхода в упор из виса лежа на низких кольцах (ноги спереди, тело прогнуто). Подъем в упор выполняется силой с легкого начального темпа.

3. Подъем махом вперед с помощью из размахиваний в висе (тренер, стоя на возвышении, одной рукой притормаживает сверху ноги, а другой посылает таз вперед-вверх).

4. Подъем махом вперед в упор самостоятельно.

5. То же на максимальной амплитуде в связках и комбинации.

В. Затруднения в обучении.

Плечи в упоре падают назад.

1. Велика амплитуда и скорость движения сверху вниз. Выполните упражнение Б-4 из умеренных размахиваний в висе. После этого вновь увеличьте их амплитуду, параллельно наращивая мощность контртемпа.

2. Слишком мощный и высокий бросок. Вернитесь к упражнению А-1, отработав в нем короткий невысокий бросок (с ориентиром).

3. Маломощный контртемп. Повторите упражнение Б-1, увеличив мощность контртемпа. При необходимости вернитесь к упражнению Б-3.

4. Гимнаст слабо нажимает на кольца и (или) не сгибается в тазобедренных суставах в фазе выхода в упор. Повторите упражнения А-5 и Б-2.

Развитие упражнения.

1. Подъем махом вперед в упор и махом назад стойка на руках (упор ноги врозь вне, стойка в кресте, горизонтальный упор, «самолет»).

2. Подъем махом вперед в крест.

3. Махом вперед сальто вперед в группировке.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ НАЗАД

Махом назад сальто назад согнувшись («кёсте»). Приближаясь к нижней вертикали, гимнаст, провиснув в плечевых суставах, выполняет бросок ногами назад-вверх по кругу. Когда пятки приближаются к уровню колец, нужно курбетообразным движением вниз затормозить движение ног с энергичным нажимом на кольца и поднманием головы вверх.

Мощность броска и курбета при этом тесно связаны: чем мощней бросок, тем мощнее должен быть курбет с нажимом на кольца. Важно, чтобы сгибание в тазобедренных суставах и отталкивание от колец назад в момент отхода выполнялись синхронно: это обеспечивает эффективное противовращение в полете.

Отпустив кольца в тот момент, когда ноги еще не достигли плоскости тросов, гимнаст фиксирует положение согнувшись, обхватив руками голени, и выполняет сальто назад.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ИЗ УПОРА

На кольцах выполняется незначительное число упражнений этого типа. Профилирующим упражнением является размахивание в упоре на кольцах, которое по структуре сродни размахиваниям в упоре на брусьях.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ВПЕРЕД

Махом вперед из упора вис. Элемент может выполняться двумя способами: прямым телом (основной вариант) и через высокий угол с последующим своевременным разгибанием в упоре.

Исходным положением маха является стойка на руках или высокий упор (включая горизонтальный). Подавая плечи вперед так, чтобы кольца оставались на месте, и удерживая их параллельно друг другу, гимнаст, слегка сдерживая мах, опускается вниз, вращаясь выпрямленным телом вокруг плечевой оси. В горизонтальном положении плечи начинают двигаться назад в обратном направлении. Гимнаст при этом слегка прогибается в пояснице. Не доходя до вертикали, он начинает бросок ногами вперед-вверх. Проходя вертикальное положение, гимнаст полностью выпрямлен, располагаясь в плоскости станин. Продолжая движение плечами назад, он вымахивает вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. В процессе всего движения необходимо активно опираться о кольца.

Когда тело приближается к положению, близкому к горизонтальному, гимнаст нажимает на кольца, с напряжением разводя руки через крест. Сдерживая мах, он посылает руки за голову и переходит в вис в положении, близком к горизонтальному (носки на уровне колец, спина округлена, руки вверху, голова на груди, в плечевых и тазобедренных суставах незначительные углы).

При втором варианте исполнения гимнаст вымахивает в положении высокого угла и далее разгибается с отведением плеч назад (но не давая им упасть вниз). После этого он действует так же, как и в первом случае.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ НАЗАД

Махом назад стойка на руках. Проходя вертикальное положение, гимнаст отмахивает пятками назад, слегка подавая плечи вперед и прогибаясь. Пройдя положение горизонтального упора, он останавливает движение плеч вперед и, выпрямляя тело, выходит в стойку. При этом он нажимает руками на кольца и уводит плечи назад. В этот момент руки, удерживаемые до этого все время параллельно, слегка супинируются. Разведение колец облегчает эффективный нажим на них при выходе в стойку.

Упражнение разучивается целостным методом с постепенным увеличением амплитуды движения до стойки на руках.

ДВИЖЕНИЯ ОБОРОТОМ ИЗ УПОРА

Выполняются на основе сочетания маха и силы. В зависимости от преобладания того или иного компонента могут относиться как к силовым, так и к маховым элементам. Существуют обороты из упора как назад, так и вперед. Однако только первые из них могут быть чисто маховыми.

Оборот назад в упоре. Выполняется по типу оборотов назад, не касаясь, на перекладине. Из конечного положения маха назад, включая стойку на руках, гимнаст опускается вниз, умеренно подавая плечи вперед. При этом он слегка прогибается, стараясь, однако, не приближать таз близко к кольцам. Затем он отводит плечи назад и, проходя вертикальное положение, быстро посылает ноги вперед, откидывая голову и опрокидываясь плечами назад, приближая таз к кольцам со сгибанием рук в локтях. Это позволяет создать начальный вращательный импульс и максимально приблизить о. ц. т. к оси вращения, а последнюю совместить с осью хвата. Согнутые после этого руки разгибать нельзя даже в висе вниз головой; если таз удаляется от колец, скорость вращения падает. Проходя вертикальное положение с согнутым телом, гимнаст в момент, когда ноги заходят за тросы, резко разгибается в тазобедренных суставах, не разгибая локти. Посылая стопы вверх-назад, он быстро супинирует согнутые руки, разворачивая кольца у таза ладонями вперед, и на фоне переворачивания тела назад быстро отжимается в упор. Когда ноги достигают в упоре уровня плеч, руки должны уже полностью выпрямиться.

В обороте назад в стойку на руках (рис. 50) разгиб направляется строго вверх, вдоль тросов. Попадая оборо-

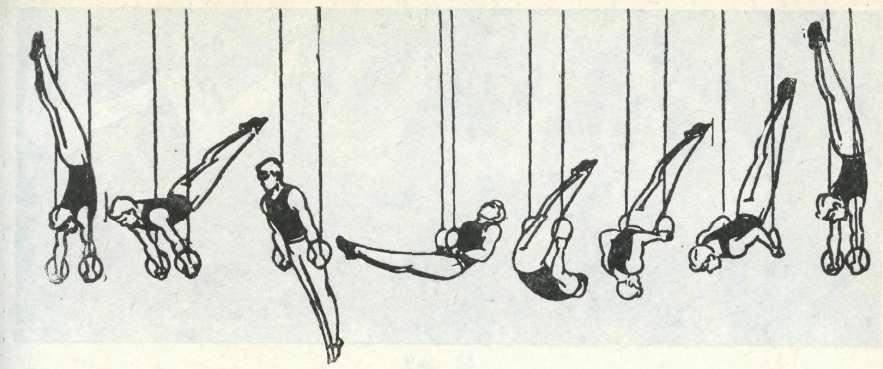

Рис. 50

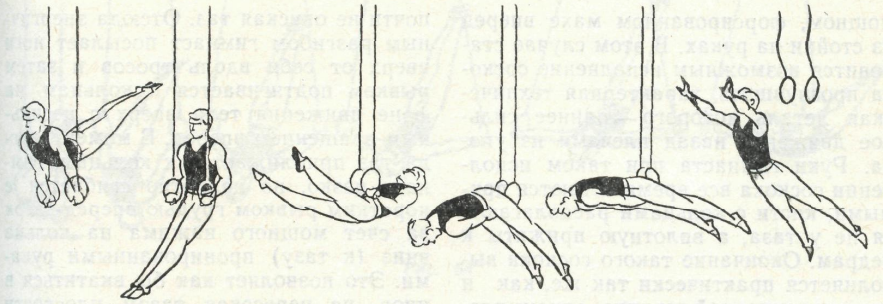

Рис. 51

том в положение, близкое к стойке на согнутых руках, гимнаст быстро выпрямляет руки, отжимаясь в стойку на фоне быстрого замедления скорости оборотового вращения.

Оборотом назад из упора соскок ноги врозь (рис. 51). Выполняется после подъема махом назад, переворота в упор махом вперед из виса, спада из стойки. Соскок может усложняться поворотом на 180—360°, задаваемым в момент отхода с опоры (ноги в полете быстро соединяются). Соскоки выполняются по следующей схеме:

1. Мах вперед в упоре, подобный аналогичному маху на перекладине, т. е. с посылом ног вперед и сгибанием в тазобедренных суставах на фоне общего вращения тела назад.

2. Вращение тела назад (кольца фиксированы у таза, руки слегка согнуты в локтях) с перераспределением скоростей: ноги притормаживаются, туловище ускоряется. При этом в тазобедренном суставе происходит легкое разгибание, обычно ускользающее от внимания гимнастов и тренеров.

3. Минуя плечами нижнюю вертикаль (полусогнутые руки силой фиксируют таз в кольцах), гимнаст вновь посылает ноги вперед, во второй раз сгибается (и на этот раз сильнее, чем в первый). При этом он как бы садится на кольца, загоняя ноги как можно дальше под уровень опорной горизонтали. Это действие носит акцентированный характер.

4. Немедленно вслед за движением стоп книзу идет быстрое разгибание. Если все было проделано правильно, то как следствие поднимаются плечи и в конце выпрямления тела (второго разгибания) следует отпускание колец.

5. В полете гимнаст выпрямляет тело до легкого прогиба, соединяя ноги, и приземляется под кольцами.

В последние годы гимнасты-мастера используют для исполнения данного соскока технику, основанную на

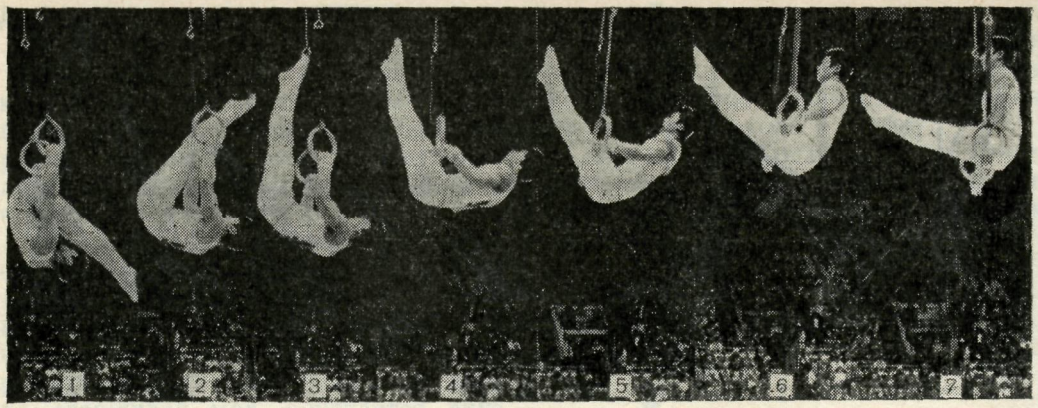

Рис. 52

мощном, форсированном махе вперед из стойки на руках. В этом случае становится возможным исполнение соскока прогнувшись, характерная техническая деталь которого — раннее сильное движение назад плечами из упора. Руки гимнаста при таком исполнении соскока все время остаются прямыми, кисти с кольцами располагаются не у таза, а вплотную прижаты к бедрам. Окончание такого соскока выполняется практически так же, как и при традиционной технике, однако плечи поднимаются над опорой не за счет разгибания тела, а в силу движения всего тела по инерции.

ДВИЖЕНИЯ РАЗГИБОМ

Выполняются из статических положений (вис согнувшись или вис прогнувшись с последующим сгибанием). Основной элемент техники — резкий разгиб в тазобедренных суставах с нажимом руками на кольца на фоне движения тела вверх и последующим подъемом. В зависимости от направления разгиба и работы рук элементы этого типа выполняются с вращением вперед, назад и без вращения тела в целом.

ДВИЖЕНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ ВПЕРЕД

Подъем разгибом в упор (рис. 52). Из высокого виса согнувшись гимнаст мягким, пружинистым движением складывается, «накрываясь» ногами и почти не опуская таз. Отсюда энергичным разгибом гимнаст посылает ноги вверх от себя вдоль тросов и затем рывком подтягивается к кольцам на фоне движения тела вверх с несильным вращением вперед. В момент, когда таз приближается к кольцам, гимнаст резко, но неплотно сгибается с коротким рывком грудью вперед-вверх за счет мощного нажима на кольца вниз (к тазу) пронированными руками. Это позволяет как бы вкатиться в упор, не пересекая тазом плоскости колец. Выйдя в упор, гимнаст, плавно опуская ноги, фиксирует положение прямого угла.

Обучение проводится целостным методом, сначала с помощью. При этом тренер, поддерживая одной рукой под таз, не дает ногам гимнаста сильно опускаться вниз в процессе подъема в упор, а другой рукой помогает плечам выйти вверх. Наиболее доступно выполнение подъема разгибом из виса глубоким хватом. Однако в дальнейшем его нужно выполнять из обычного хвата, так как именно в этом хвате гимнаст оказывается после выполнения различных соединений, содержащих этот элемент в середине комбинации.

Мах дугой из виса согнувшись. Из положения высокого виса гимнаст сгибается, слегка опуская таз, и затем пружинообразно разгибается дугой в направлении вверх-вперед. Получив движение вверх, он подтягивается к кольцам, затем с нажимом отводит их назад и несколько в стороны. Ось тазобедренных суставов при этом перемещается вверх по дуге. В высшей

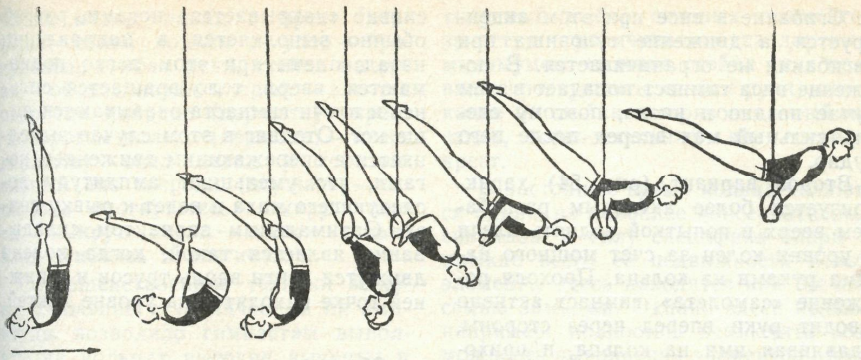

Рис. 53

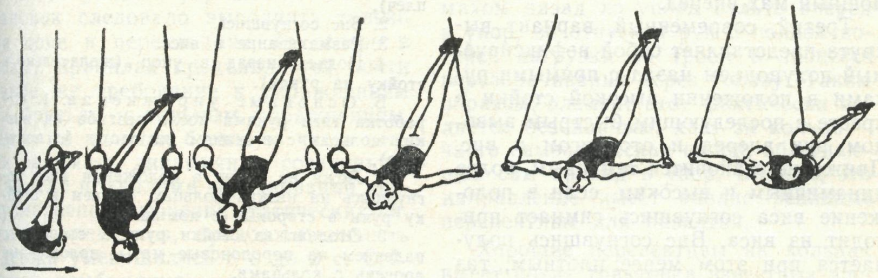

Рис. 54

точке маха ноги должны быть гораздо выше плеч, а последние — на одном уровне с кольцами. При идеальном исполнении маха дугой он представляет собой нефиксированный подъем в положение высокой стойки в кресте с опущенной головой с последующим отведением колец назад без резкой потери высоты.

Упражнение разучивается целостным методом. Начальное движение отрабатывается на низких кольцах с помощью.

ДВИЖЕНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ НАЗАД

Подъем назад в упор (рис. 53). Движение структурно подобно второй части оборота назад. Из положения высокого виса гимнаст сгибается и затем, пружинообразно разгибаясь, посылает ноги строго вверх вдоль тросов. Притормаживая разгиб и тем ослабляя давление на опору, гимнаст подтягивается к кольцам с темповым сгибанием рук и, резко супинируя их на уровне груди, отжимается в упор, опуская ноги или не опуская их при подъеме в стойку на руках.

Упражнение осваивается целостным методом. Кольца опускаются к самому полу. Тренер приседает рядом с гимнастом, находящимся в висе согнувшись, накладывает одну руку на живот в зоне тазобедренного сгиба, а другую — под спину, ближе к плечам. Из такой позиции легко поднять гимнаста, нисколько не мешая ему действовать самостоятельно. После этого упражнение выполняется на высоких кольцах с помощью под плечи, а затем самостоятельно. На начальном этапе целесообразно выполнять это упражнение из виса глубоким хватом.

Выкрут назад. Существует по крайней мере три варианта выкрута из виса прогнувшись, иллюстрирующих эволюцию техники его исполнения. Наиболее старый вариант выкрута представляет собой чистое выкручивание в плечах на фоне разгибания в тазобедренных суставах назад из виса согнувшись с последующим прогибани-

ем. Сгибание в висе при этом акцентируется, а движение туловища при разгибании не ограничивается. В положение виса гимнаст попадает в этом случае поздно и низко, поэтому сделать сильный мах вперед после него трудно.

Второй вариант (рис. 54) характеризуется более активным разгибанием вверх и попыткой поднять плечи до уровня колец за счет мощного нажима руками на кольца. Проходя положение «самолета», гимнаст активно выводит руки вперед через стороны, надавливая ими на кольца, и приходит в вис в более высоком положении, что позволяет выполнить более мощный мах вперед.

Третий, современный, вариант выкрута представляет собой нефиксируемый полуподъем назад с прямыми руками в положении высокой стойки в кресте с последующим быстрым выводом рук вперед и отодвигом в вис. Движение становится темповым, более динамичным и высоким, если в положение виса согнувшись гимнаст приходит из виса. Вис согнувшись получается при этом менее плотным, таз располагается едва выше плечевой оси.

Большое значение для высоты выкрута из виса имеет положение тела в момент максимального сгибания. Так, если гимнаст, оставляя таз вверху, сильно «накрывается» ногами, разгиб обычно выполняется в направлении назад, плечи при этом легко поднимаются вверх, тело вращается сильнее и плечи гимнаста оказываются выше ног. Отодвиг в этом случае выполняется с опережающим движением ногами, что уменьшает амплитуду последующего маха и ведет к рывку вниз. Оптимальным вариантом складывания является такой, когда колени движутся почти вдоль трусов и в нижней точке находятся на уровне локтей.

Обучение.

А. *Исходная база.* 1. Выкруты с гимнастической палкой хватом снизу (шире плеч).

2. Вис согнувшись.

3. Размахивание в висе.

4. Подъем назад в упор (желательно в стойку на руках).

Б. Основные упражнения. 1. Отработка тяги руками после разгиба на низких кольцах с нажимом на опору (с помощью).

2. Лежа на спине в положении виса согнувшись на низких кольцах, подъем в стойку руки в стороны (с помощью).

3. Отодвиг из стойки руки в стороны с падением на поролоновые маты, положенные вровень с кольцами.

4. Из виса стоя махом одной и толчком другой ноги, полуподъемом через стойку руки в стороны соскок прогнувшись.

5. Из виса согнувшись высокий выкрут в соскок.

6. Самостоятельное выполнение упражнения.

КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе развития комбинации на кольцах были менее сложными, чем на перекладине и брусьях. Основным содержанием упражнений были выкруты вперед и назад, подъемы махом вперед и назад, подъемы разгибом. Из статических положений преобладали стойка на руках, крест, горизонтальный вис спереди и сзади. Считалось, что кольца — снаряд сугубо силовой, поэтому упражнения состояли преимущественно из силовых элементов, которые разбавлялись довольно однообразными маховыми движениями, выполняемыми с весьма умеренной амплитудой. Каждый элемент выполнялся как бы сам по себе. Между элементами были продолжительные остановки. Это придавало упражнениям статичный характер.

По мере развития гимнастики в упражнениях на кольцах спортсмены стали выполнять разнообразные маховые и силовые движения. Вот как выглядела произвольная комбинация многократного чемпиона СССР, Европы, мира и олимпийских игр А. Азаряна, которая многие годы служила образцом композиционного построения и высочайшей сложности:

— из виса через вис прогнувшись подъем переворотом в крест (держать) и подъем силой в упор углом — сгибая руки, оборот вперед прогнувшись в стойку на руках — большой оборот вперед — переворот вперед и

подъем махом назад в крест (держать) — силой подъем в упор — прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках — оборот назад в крест — крест с поворотом направо (держать) — крест с поворотом налево (держать) — крест (держать) — спад назад в горизонтальный вис спереди (держать) — силой вис прогнувшись — выкрут вперед — выкрут назад — соскок сальто назад сгибаясь и разгибаясь.

Совершенствование техники маховых движений с увеличением их амплитуды позволило гимнастам выполнять на кольцах высокие выкруты и подъемы в стойку через прямые руки.

Если раньше упражнения без остановок следовало выполнять только на коне и перекладине, то теперь в новых правилах предъявляется почти такое же требование к упражнениям на брусьях и вольным упражнениям. Да и на кольцах большую часть стали занимать динамичные соединения. Там, где правилами соревнований предусмотрено включение статических силовых элементов, продолжительность удержа уменьшилась с 3 до 2 с. Сейчас в комбинациях особенно ценятся рискованные и оригинальные маховые элементы. Если их нет, то даже при очень высокой сложности и качестве исполнения оценка не может быть выше 9,6 балла. Для современных упражнений на кольцах характерны движения большим махом, сходы (отодвиги) с сомкнутыми кольцами и прямыми руками, выпрямленные стойки на руках, контрастные соединения силовых и маховых элементов, каскад сложных силовых элементов — и все это на фоне возрастающей динамичности упражнений. Большие обороты по внешнему виду вплотную приблизились к большим оборотам на перекладине. Сейчас в произвольных комбинациях правилами соревнований предписывается выполнение не менее двух силовых элементов, из которых один должен быть статический, а другой — динамичный. Кроме того, для комбинации международного уровня эти элементы должны иметь трудность не ниже группы С. Хотя количество силовых элементов на кольцах велико, конкретный их выбор в значительной мере определяется вкусом гимнаста и тренера и силовыми возможностями спортсмена. К сожалению, практикуемый выбор силовых элементов зачастую ограничивается стандартным минимумом: силовая стойка (как правило, прогнувшись, сгибая руки), опускание из стойки в горизонтальный вис сзади, горизонтальный вис спереди, крест.

В настоящее время кольца являются одним из наиболее консервативных снарядов. В силу специфики опоры и прежде всего ее подвижности новые элементы здесь находятся как бы под семью замками. Однако здесь нельзя, например, полностью исключить возможность выполнения элементов с подлетом из виса в упор, из упора в вис, из виса в вис. Так, уже выполняется махом назад из упора сальто вперед в упор, не отпуская рук с полной потерей нагрузки на тросы в процессе переворачивания через голову. Таким образом, элемент этот фактически является безопорным: хват за кольца — чисто символическая опора, облегчающая сам приход в упор. Видимо, это направление имеет вполне реальные перспективы для развития.

Хорошие перспективы на кольцах имеет новая трактовка известных элементов, ставших уже стандартными. Например, большие обороты на кольцах в темпе (подряд) могут быть выполнены из стойки ноги врозь — в прямом или боковом шпагате. Если в процессе движения менять положение ног в последнем случае, то движение приобретет вид, напоминающий «деласала» на коне. При этом имеется в виду, что ноги в исходном положении ориентированы в переднезаднем направлении и изменяют свое положение в этом же направлении с предельной амплитудой.

Финал комбинации в настоящее время особенно усложнился. Эта часть упражнения вместе с предшествующим элементом должна быть гармонично связана со всей комбинацией в целом. Весьма логично и эффектно выполнять соскок не сразу после отодвига из стойки на руках, а с дополнительным большим оборотом без фиксации стойки (как вариант высокого выкрута максимальной амплитуды). Соскоками сегодняшнего дня стали двойные сальто с поворотами. Все большую популярность завоевывает тройное сальто в группировке, которое в ближайшем будущем из удела

смельчаков, видимо, превратится в достояние широкой массы спортсменов. В ближайшем будущем упражнения на кольцах станут еще более динамичными. Одновременно они будут насыщаться каскадами силовых элементов. В них будут композиционно сочетаться длинные маховые и силовые соединения; меньше станет необоснованных остановок в сравнительно легких статических положениях; значительно усложнятся соскоки и предшествующие им соединения.

В заключение приведем основные композиционные требования, которым должны удовлетворять комбинации современных гимнастов:

— наличие маховых движений с контрастной сменой направления движения и амплитуды (обороты в упоре с последующим развитием движения большим махом, и наоборот);

— наличие маховых движений нарастающей амплитуды, заканчивающихся сложной статической позой («хонма» в крест с углом, в боковой крест, большой оборот в крест вниз головой с последующим опусканием в «самолет», а затем в крест и т. п.);

— наличие длинных силовых связок, состоящих из сложных статических и динамических элементов без промежуточного разбавления их простыми элементами (концентрированные силовые связки);

— нарастание трудности упражнения к финалу, которая в соскоке должна достигать своей кульминации;

— эффектное и оригинальное начало;

— сложный соскок.

И наконец, как общее требование — технически безупречное выполнение всех элементов и соединений (как силовых, так и маховых).

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/